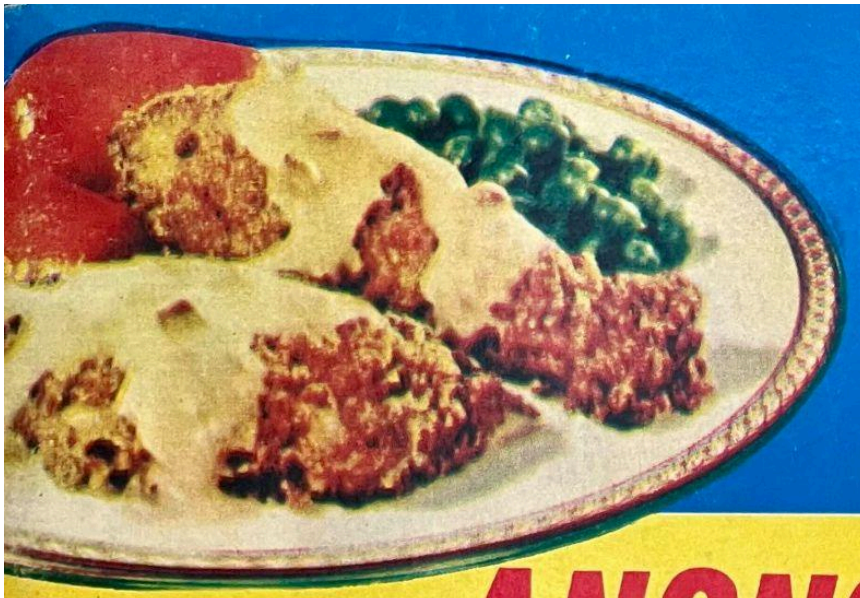


ANONG SARAP ng LUTO Ni NANAY

Mga Luto Sa Bahay

ANONG SARAP Ng LUTO Ni NANAY

Compiled By
Marissa E. Del Rosario

Copyright, 1969
By M. J. Enriquez

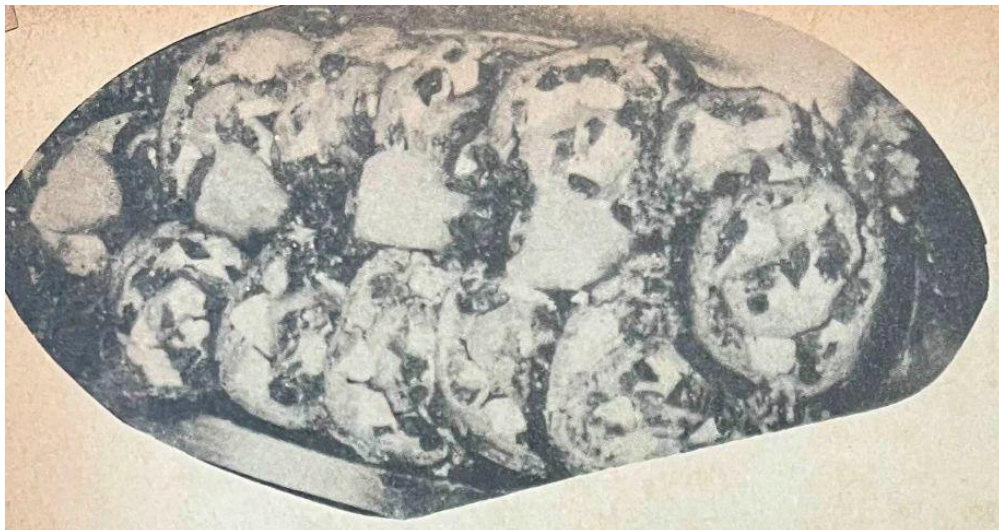
PHILIPPINE BOOK COMPANY

PAUNANG SALITA

Ang aklat na ito, ANONG SARAP NG LUTO NI NANAY, ay isang tanghalan ng masisinop, masasarap at mababangong luto na ating magagawa, at maihahandog o maiaahin sa ating mga kaanak, sa ating mga minamahal, sa mga kaibigan at mga kakilala at sila'y mahahandugan ng mabuti, ng nararapat at di ikahihiyang pagkain. Kung susubaybayan natin ang maraming pamamaraan sa maayos na pagluluto ay hindi na tayo mangangailangan pa ng tagapagluto, at sakaling tayo'y kumuha man ng isang gaganap sa mga lutuin at wala tayong panahong maabala ukol sa pagluluto, ay nauunawaan naman natin at tayo'y makapagpapayo ng mga kailangang nararapat sa mga lutuin.

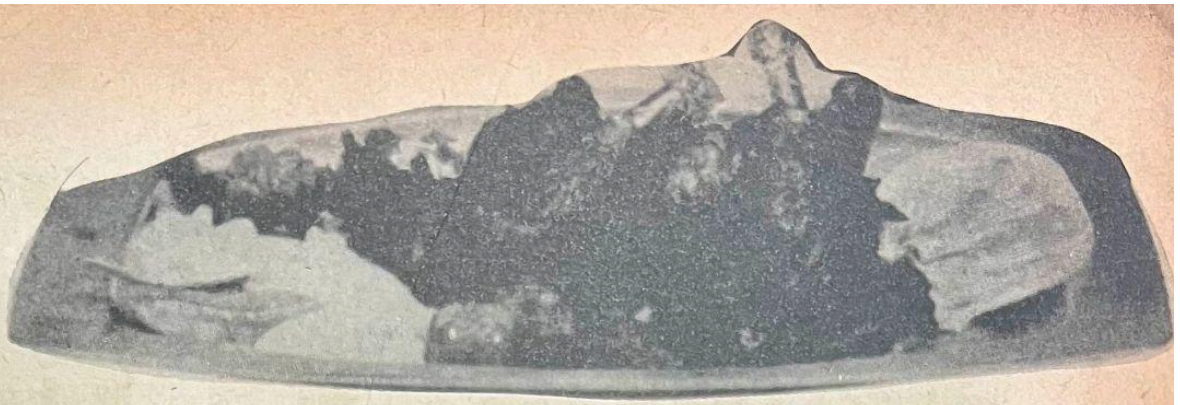
MGA SALSA

Ang mga salsa para sa mga karne ay tutoong napakahalagang bahagi ng pagkain noon unang panahon, kung kaya't sa bawa't palasyo o mariwasang tahanan, ay may isang tagapagluto na ang inaasikaso lamang ay ang salsa. Ngayon, may salsa tayo para sa mga gulay, karne, isda at iba pang pagkain. Ang salsa ay di kinakailangang maging mahirap gawin. Ang ilang patak na katas ng limon, halimbawa, na idinagdag sa asin at paminta para sa hinurnong isda, ay salsa nang matatawag. Ganyan ka-simple ang paggawa ng salsa. Ang mahalagang dapat tandaan dito ay ang wastong paglalangkap-langkap ng mga sahog.



MGA GULAY

Sa ating panahon, tayo'y mapalad sapagka't higit na mabubuting uri ang ating mga gulay, at bukod sa nakakatikim tayo ng mga gulay mula sa iba't ibang mga bansa, ay marami tayong iba't ibang pamamaraan sa pagluluto ng mga ito. Sa wastong pagluluto ng gulay, ay nananatili ang katutubong sarap at linamnam ng mga ito, bukod pa sa ito'y nakapagpapatakam sa pagkaing nilalahukan. Sapagka't ang mga gulay ay katulad ng mga tao: iayos ninyo ang mga ito nang may pagmamahal at pang-unawa at mananatili ang kulay, lasa at mga sangkap nitong pampalusog. Ang di wastong pag-aayos sa mga gulay ay siyang ikawawala ng mga sangkap nito, tulad ng mga taong nasasayang ang angking kakayahan. Sa aklat na ito ay matatagpuan ninyo ang iba't ibang pamamaraan sa paghahanda ng mga gulay, tungo sa higit na ikasasarap ng pagkain at ikapagiging katakam-takam ng mga ito.



MGA SOPAS

Ang sopas ay sintanda na ng sining ng pagluluto. Ang totoo'y may sopas na bago pa maging sining ang pagluluto. Isinilang ang sopas nang ipaghuhulog ng mga ninuno natin ang ano mang karne, sa pinakukuluang tubig. Di nagluwat, natuklasan nilang haluan lamang ng ilang dahon ng kung ano ang nasa tubig, ay sumasarap ang lasa nito. Sa ngayon ang sopas ay may dalawang layunin: bigyan tayo ng gana sa pagkain at dulutan ng pampalusog ang ating katawan. Niluluto ang sopas nang ayon sa iba pang ihahanda sa hapag, Kung masagana ang ulam, ang sopas ay pampagana lamang; kung hindi, ang sopas ay nilalahukan ng mga hustong pampasarap at pampalusog na sangkap.

TALAAN NG MGA PANSUKAT SA PAGLULUTO
Table of Equivalent Measures

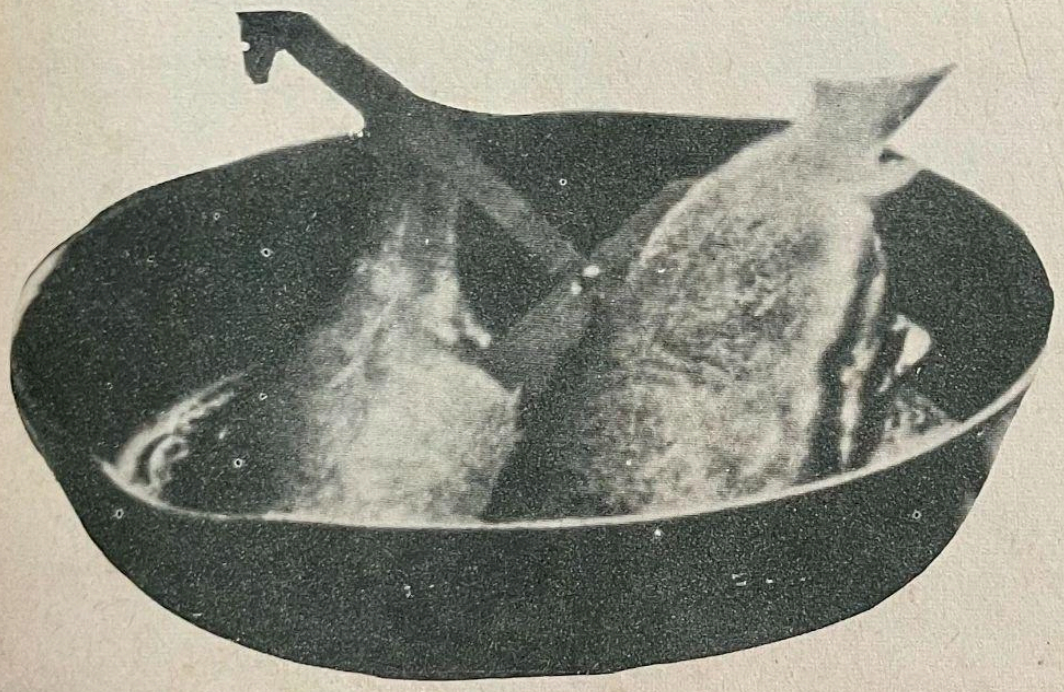
1 kurot	– kulang-kulang sa 1/8 kutsarita
1 pinch	– slightly less than 1/8 teaspoon
1 gatlang	– kulang-kulang sa 1/8 kutsarita
1 dash	– slightly less than 1/8 teaspoon
1 kutsarita	– 60 patak, likido
1 teaspoon	– 60 drops, liquid
3 kutsarita	– 1 kutsara (1/2 onsang likido)
3 teaspoons	– 1 tablespoon (1/2 fluid ounce)
4 kutsara	– 1/4 tasa
4 tablespoons	– 1/4 cup
16 kutsara	– 1 tasa (236.5 sentimetro kubiko)
16 tablespoons	– 1 cup (236.5 cubic centimeter)
2 tasa	– 1 pinta
2 cups (C)	– 1 pint
2 pinta	– 1 kuarto
2 pints	– 1 quart
4 kuarto	– 1 galon
4 quarts	– 1 gallon
16 onsa	– 1 libra, timbang o pinta likido
16 ounces	– 1 pound (lb.) weight or pint liquid
1 litro	– 1.05 kuarto, likido
	– 1.05 quarts, liquid
1 liter	– .905 kuarto, tuyo
	– .905 quarts, dry
1 onsa, timbang	– 28.35 gramo
1 ounce (oz.) weight	– 28.35 grams

MASASARAP NA LUTO NG ISDA

Ginisang Asuhos sa Dahong Sili at Papayang Hilaw

15 asuhos (katamtamang laki)
2 butil na bawang
1 maliit na papayang hilaw
Kaunting dahong sili
Kapirasong luya
1 sibuyas
2 kutsarang mantika
Asin

Alisan ng kaliskis at hasang ang mga asuhos. Alisan ng balat ang luya at hiwain nang maliit. Ganoon din ang gawin sa sibuyas. Pitpitin ang dalawang butil na bawang. Balatan at hiwain nang ayon sa laki ang hilaw na papaya. Hugasan ang dahong sili. Isalang ang isang kawali at lagyan ng mantika. Ihulog ang pinitpit na bawang at kapag tila namumula-mula na, isunod ang sibuyas, luya at papayang hilaw. Pagkasangkutsa nito ay sabawan ayon sa dami ng sabaw na nais. At kapag kumukulo na ay ihulog ang asuhos at dahon ng sili. Timplahan ng asin ang sabaw at ihaing mainit-init pa.



Ginisang Talakitok sa Miso at Mustasa

1 talakitok na katamtamang laki
2 kutsarang miso
2 kamatis
1 kutsarang mantika
2 butil na bawang
1/2 sibuyas
Asin
Ilang dahong mustasa

Alisan ng hasang at mga palikpik ang isdang talakitok. Gilitin at asinan ng kaunti. Itabi. Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Isunod ang miso at mustasa. Pag luto na ang gulay ay isunod ang isda. Sabawan at timplahan. Ihaing mainit.

Bulanglang na Dalag

1 dalag
1/2 kalabasa
1 taling bataw
1 taling dahon ng kangkong
2 talong
2 ampalaya
Kaunting bagoong
1 taling sitaw

Huwag kakaliskisan ang dalag nguni't alisan ito ng hasang. Matapos malinis ay iihaw nguni't huwag masyadong sunugin ang kaliskis. Putul-putulin ng tig-iisang dali ang sitaw, bataw, ampalaya, talong, kalabasa, kangkong, at hugasang malinis. Gisahin ang bagoong. Ilutong magkakasama sa katamtamang sabaw ang mga sangkap na gulay. Kapag kumukulo na ay ihulog ang inihaw na dalag. Pakuluan hanggang sa maluto ang mga sangkap. Huwag pabayaang totoong maluto o madurog ang mga gulay.

Sinigang na Bangos sa Bayabas, Kangkong at Sili

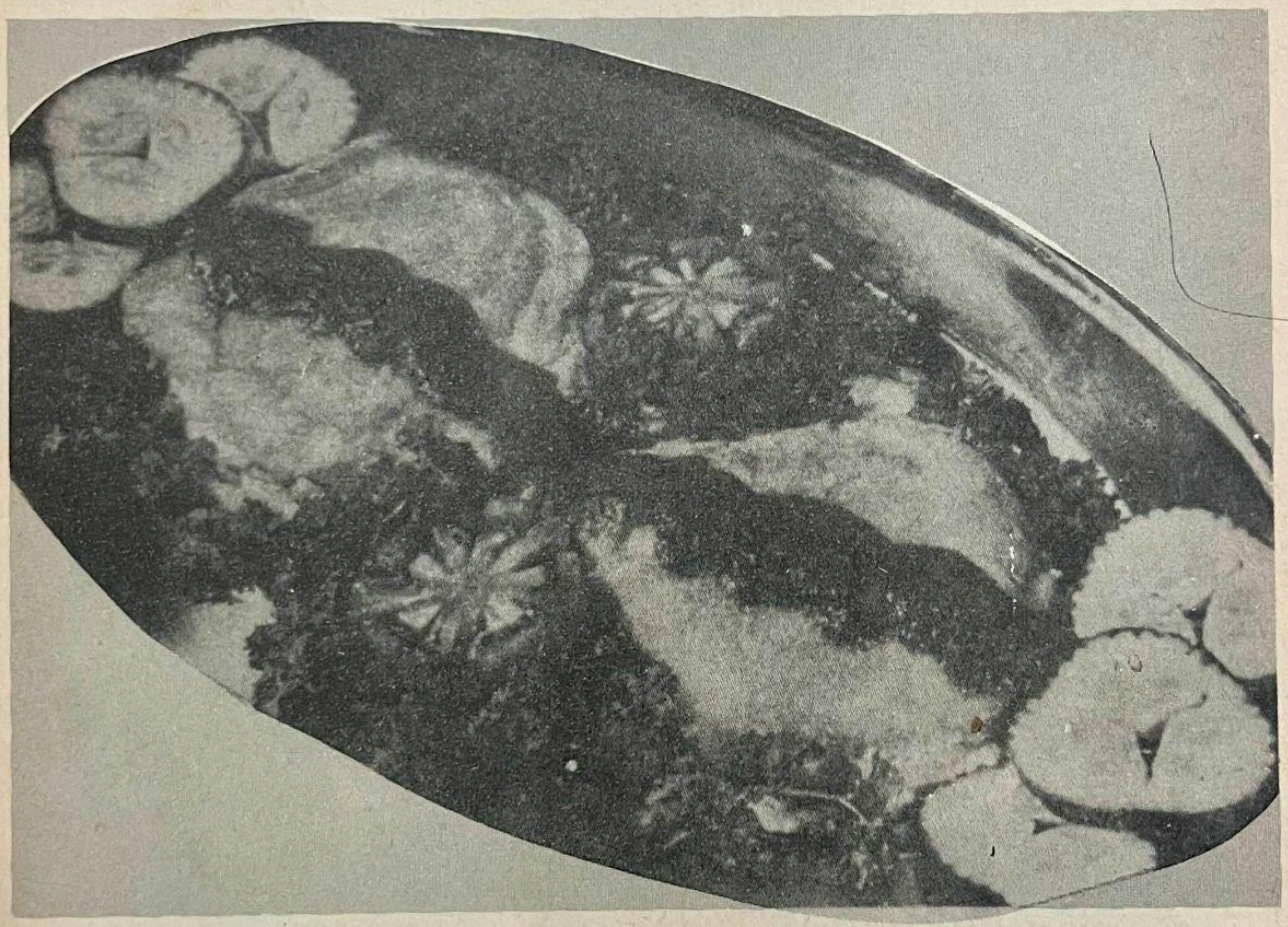
1 bangos
1 sili (hindi labuyo)
Asin
3 bayabas
Talbos ng kangkong o kamote

Kaliskisan at alisan ng hasang ang bangos. Paggilit-gilitin ito ng ayon sa nais na laki. Talupan ang bayabas at hiwa-hiwain nang manipis. Piliin ang mga murang dahon ng talbos ng kangkong o kamote. Isalang ang paglulutuan at tubigan ng nais na maging sabaw (**lalong** masarap ang sabaw-sinaing). Sabay na pakuluan ang bangos at bayabas. Kapag kumukulo na ay ihulog ang talbos ng kangkong at ang sili (huwag bayaang madurog ang sili sa sabaw). Gawing atay-atay ang apoy hanggang sa maluto.

Burong Dalag

1 dalag
Asin
Lugaw na mala-kanin

Kaliskisan at alisan ng hasang ang dalag. Biyakin sa may dakong likod upang lumapad. Hugasang malinis at buhusan ng lugaw na mala-kanin. Takpan at iluto ito pagkatapos na makitang ito ay nangangasim-ngasim. Lalong masarap ito kung igigisa sa mantika, bawang, sibuyas at kamatis.



Paksiw na Tanguingi

Ilang isdang Tanguingi
Suka
Luya
Asin

Alisin ang hasang at putulin ayon sa nais na laki. Linising mabuti at isalang sa isang lutuan na may kaunting pinaghalong tubig at suka. Lagyan ng kapirasong dinikdik o hiniwang maliit na luya at timplahan ng asin ayon sa nais na lasa. Matapos na kumulo ay lutuin sa atay-atay na apoy.

Pinangat na Ayungin sa Sampalok

15 Ayungin (katamtamang laki) **4 na sampalok**
Asin

Alisan ng hasang ang mga isdang ayungin. Isalang ang paglulutuan at lagyan ng katamtamang tubig na magiging sabaw. Hugasan ang sampalok na pang-asim at pagsabayin iluto. Kapag kumukulo na at malambot na ang sampalok, durugin ito at timplahan ng katamtamang asin ang sabaw. Hinaan ang gatong hanggang sa maluto ang isda.

Pinangat na Dilis sa Kamatis

30 dilis (hindi kaliitan) **3 kamatis**
Asin

Alisan ng ulo ang mga dilis at hugasang malinis. Hugasang malinis ang mga kamatis at hiwain sa gitna. Ilagay sa isang paglulutuan ang dilis at kamatis at sabawan ng katamtamang dami ng tubig. Matapos na kumulo ay hinaan ang gatong hanggang sa maluto ang mga dilis. Upang lalong sumarap ay lagyan ng dalawang kutsarang mantika.

Pinangat na Sapsap sa Kalamansi

20 sapsap (katamtamang laki)
Asin
3 kalamansi

Alisin ang laway-laway o lansa ng sariwang sapsap sa pamamagitan ng asin. Alisin ang hasang ng mga sapsap at hugasang malinis. Magsalang ng palayok o anumang paglulutuan at tantiyahin ang tubig na gagawing pinakasabaw. Hatiin sa gitna ang mga kalamansi at katasin sa tubig na nasa lutuan. Pakuluan ito at pagkatapos ay ihulog sa kumukulong sabaw ng sapsap at hinaan ang gatong ng apoy.

Tocho

1 bangus
5 malalaking kamatis na hiniwa
4 na butil na bawang na dinikdik
1 kutsarang luyang hiniwa
2 kutsarang tahuri
2 kutsarang tausi
1 malaking sibuyas na hiniwa
1/2 tasang mabuting uring mantika
2 kutsarang sukang puti

Linisin ang bangus at gilit-gilitin ng 1/2 pulgada ang kapal. Asnang mabuti. Hugasan at ipirito sa mainit na mantika hanggang pumula nang kaunti. Itabi.

Ibusa ang bawang, isama ang luya at sibuyas. Ihalo rin ang kamatis, at lutuin hanggang lumambot. Isama ang tahuri na dinurog sa 1/2 tasang tubig. Ibuhos ngayon ang tausi. Pakuluin ng mga 5 minuto. Isama ang suka at pakuluin ng ilang minuto. Ihulog ngayon ang isda at lutuin ng mga 10 minuto.

Ginisang Kanduli sa Miso at Mustasa

1 kanduli (katamtamang laki)
2 kamatis
2 butil na bawang
6 na dahong buro o sariwang mustasa
Asin
1 sibuyas
2 sampalok
3 kutsarang miso
2 kutsarang mantika

Alisin ang lansa ng kanduli sa pamamagitan ng abo at pagkatapos ay haplusan ng asin. Alisan ng hasang at mga palikpik. Hugasan at gilitin ayon sa nais na laki at asinan ng bahagya. Hiwaing maliliit ang sibuyas at kamatis at pitpitin ang bawang. Magsalang ng kawali at lagyan ng kaunting mantika. Isunod ang bawang, ang sibuyas, ang kamatis at ang miso. Sangkutsahin ang mga ito sa kaunting sabaw kasama ang kanduli at mustasa. Ihulog ang sampalok. Kapag malambot na ang sampalok ay durugin ito sa nais na dami ng sabaw. Timplahin agad ang asim at alat ng sabaw. Ihain na mainit-init pa.

Pinangat na Talimusak

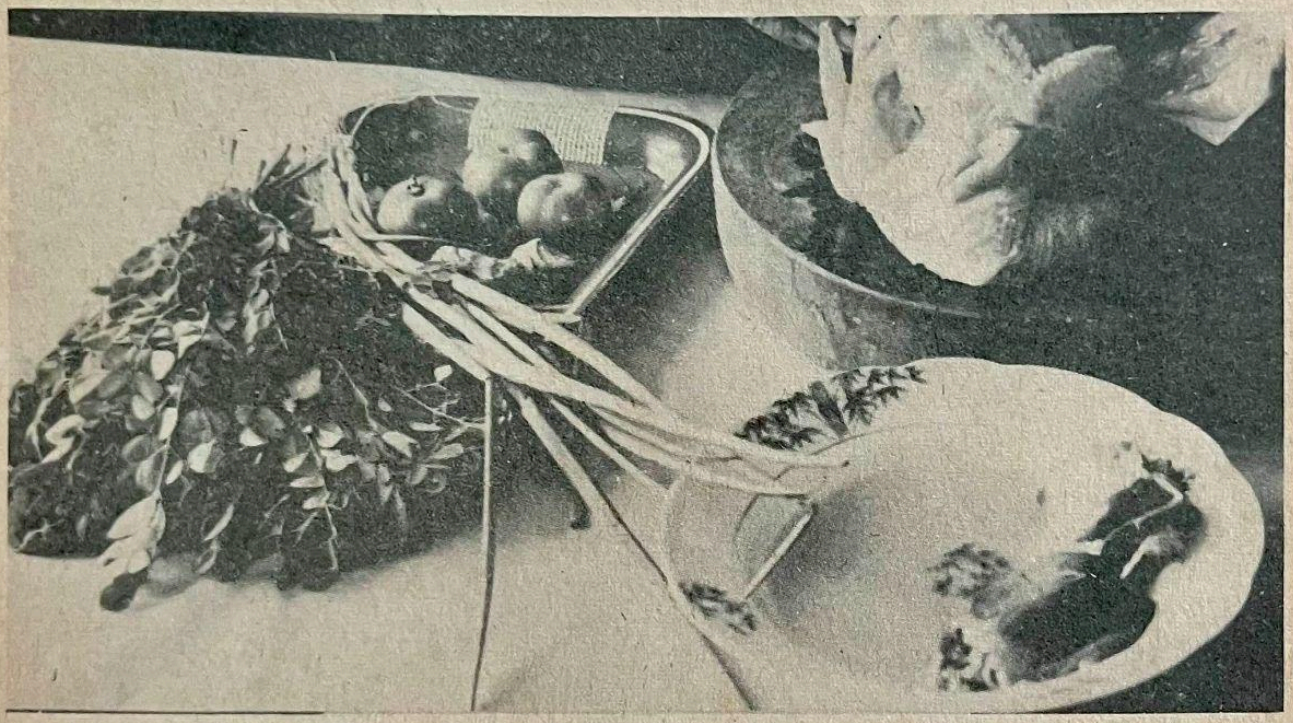
2 dalawang tasang talimusak
3 katamtamang laki ng kamatis o sampalok
Asin

Budburan ng katamtamang asin ang mga maliliit na isdang talimusak at haluin upang sumama sa asin ang lansa. Hugasang malinis ang mga isda at ilagay sa isang paglulutuan na may kaunting tubig na siyang pinakasabaw at hugasan ang sampalok at ilagay sa ibabaw ng isda. Kung kamatis ang napiling panahog ay biyakin ang mga ito sa gitna at saka ilagay sa ibabaw ng isda. Kapag kumukulo na ang tubig ay durugin ang sampalok ayon sa nais na asim. Gawing atay-atay ang gatong hanggang sa maluto.

Sinigang na Hito sa Kamatis, Usbong ng Sampalok at Puso ng Saging

1 malaking isdang hito
2 hilaw na saging o isang maliit na puso ng saging
2 kamatis
Kaunting usbong ng sampalok
Kaunting asin

Pagulungin sa kaunting abo ang hito upang maalis ang lansa at ang tibo. Alisin din ang hasang at gilit-gilitin ayon sa laking nais. Ang puso ng saging ay hiwain sa apat na bahagi o kung bunga naman ng hilaw na saging ay hiwaing pabilug-bilog. Isalang ang paglulutuan at unang pakuluan ang kamatis at usbong ng sampalok. Kapag kumulo na ay isunod na ihulog ang hiniwang puso ng saging at ang hito. Katasin ang kamatis at usbong ng sampalok. Timplahan ng asin ang sabaw at muling pakuluan hanggang sa mahusto ang pagkakaluto ng hito.



Piniritong Dalagang Bukid

3 isdang dalagang bukid
1/3 tasang toyo
2 sibuyas

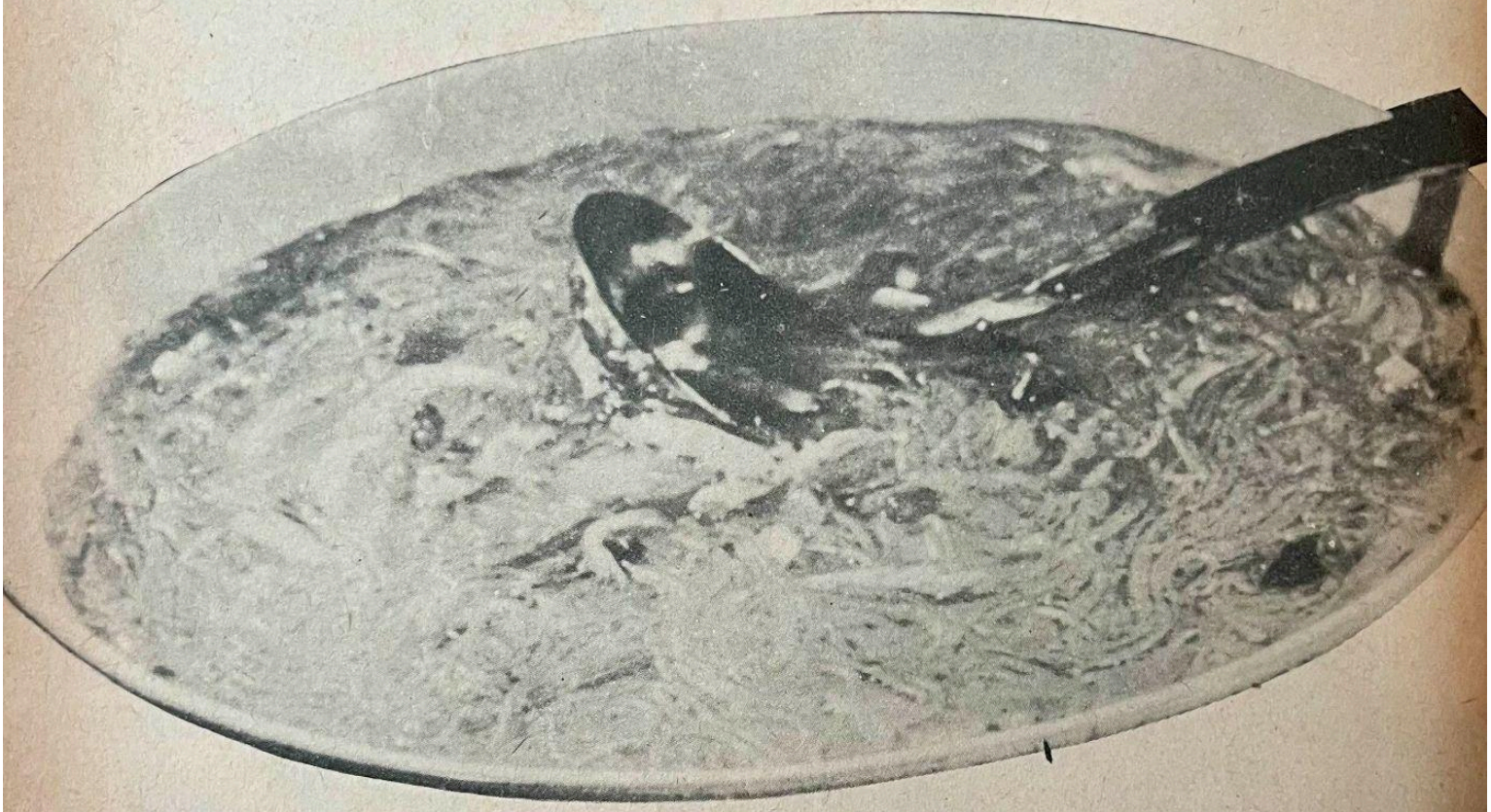
Kaliskisan at linising mabuti ang isdang dalagang bukid. Asinan nang katamtaman. Isalang sa kawali at pirituhing kainaman.

Maghiwang pabilog ng dalawang sibuyas. Igisa sa kaunting mantika at pakuluin na kasama ang toyo. Maaaring ibuhos sa piniritong dalagang bukid o gawing sawsawan ng piniritong isda.

Tulyang Sinubukan

2 gatang na tulya
2 butil na bawang
1 kutsarang mantika
Kapirasong luya
1 sibuyas

Hugasan ang tulya at tuloy ibabad sa tubig. Isalang ang kawali at lagyan ng mantika. Ihulog ang pinitpit na bawang at kapag mapula-pula na ay isunod ang hiniwang sibuyas at luya. Lagyan ng katamtamang sabaw at pakuluin. Kapag kumukulo na ay ihulog ang tulya at hayaan na kusang bumuka ang mga iyon. Ihain na mainit-init pa.



Sarsiadong Isda

1 malaking bangos
2 butil na bawang
1/4 na tasang dinurog na biskotso
Mantika
4 na malaking kamatis
1 sibuyas
Asin

Alisan ng hasang at kaliskisan ang bangos. Gilitin ayon sa nais na laki. Hiwaing maliliit ang sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang. Isalang ang kawali at lagyan ng mantika. Papulahin ang bawang at sibuyas. Isunod na ihulog ang kamatis. Kapag lanta na ang kamatis ay isunod ang isda at ito ay sangkutsahin. Pagkatapos ay sabawan ng ayon sa nais at ihulog ang dinurog na biskotso. Pakuluin hanggang sa lumapot at maluto ang isda.

Pritong Martiniko

Ilang isdang Martiniko
Mantika
Asin

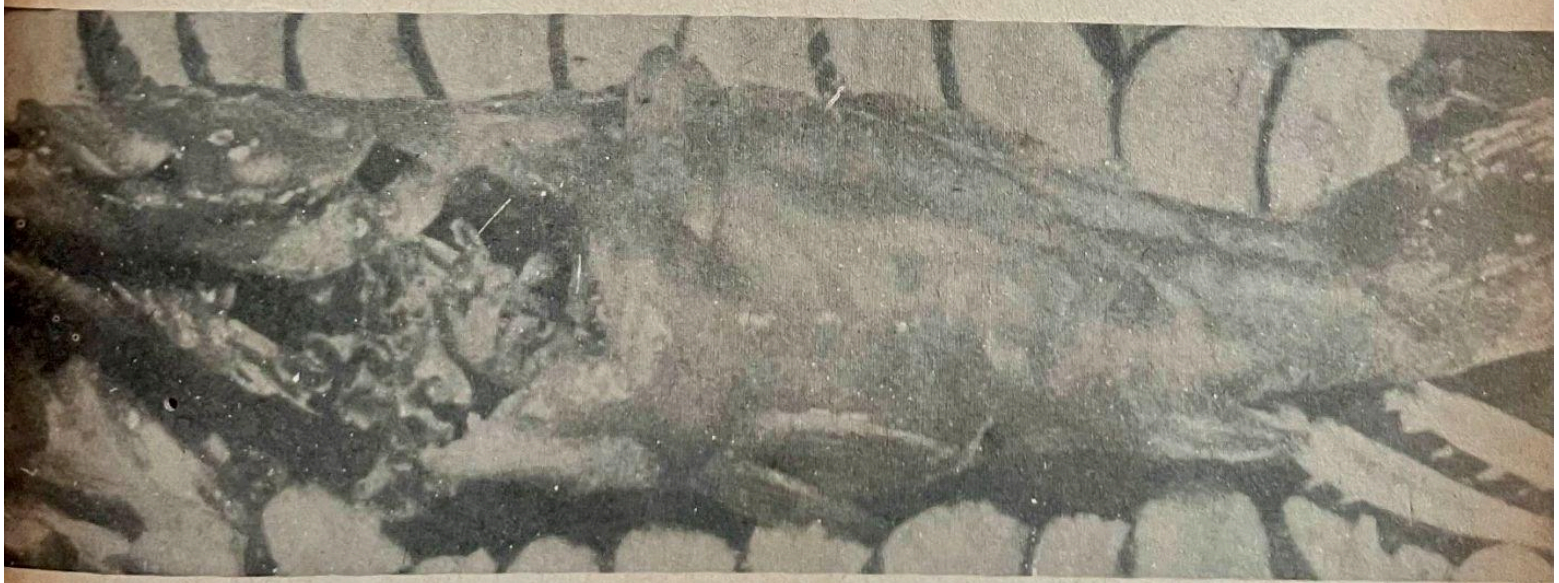
Alisan ng hasang at kaliskisan ang mga isdang martiniko. Alisin din ang mga palikpik. Hiwaing pahilis ang mga isda at bahagyang asinan ang mga ito. Magpakulo ng mantika sa kawali at lutuin ang mga isda sa kumukulong mantika. Biling-bilingin hanggang sa mamula-mula sa pagkakaluto. Ihain sa hapag na may sawsawan ayon sa nais na lasa.

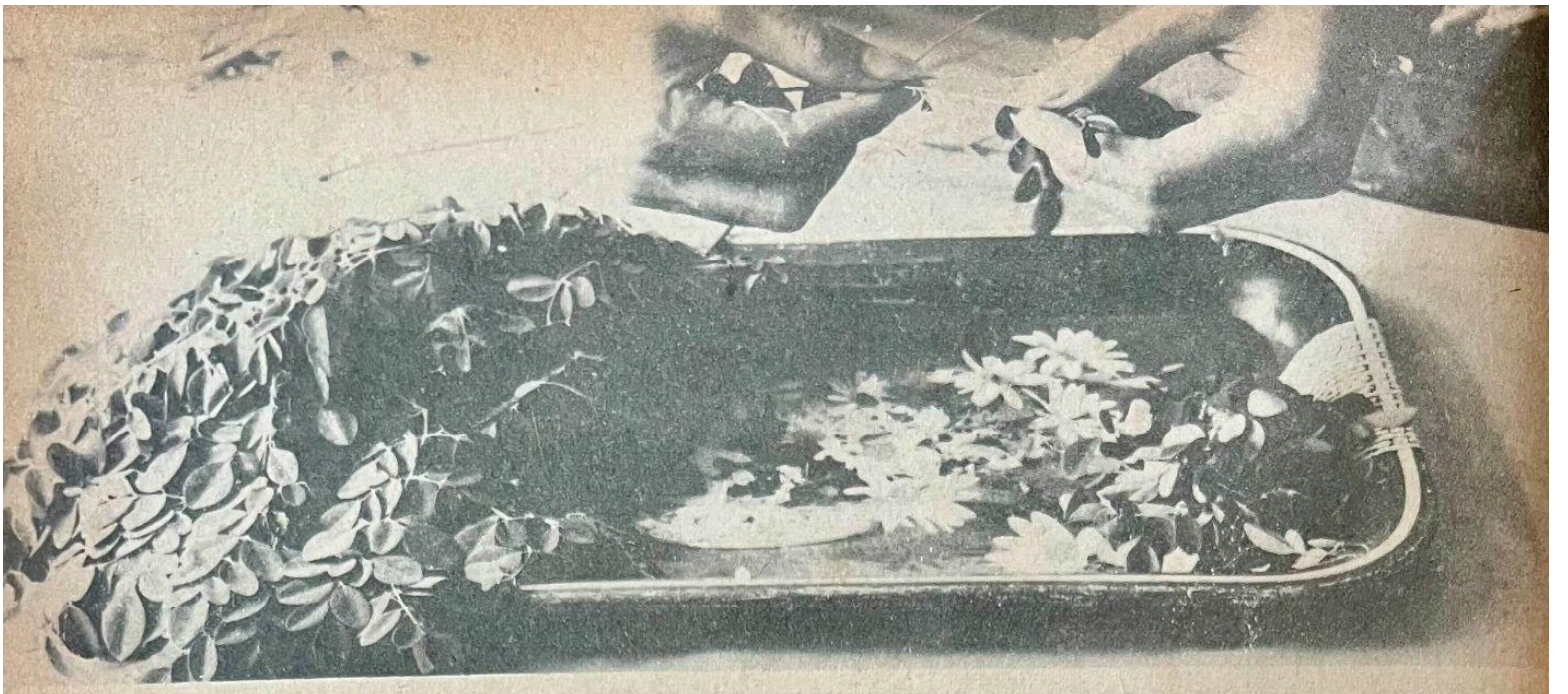
Lapu-Lapung may Mayonesa

1 buong isdang lapu-lapu, kinaliskisan, at binudburan ng kaunting asin at sili upang magkaroon ng lasa
Carrots
1 itlog na pinatigas: pula lamang ang gagamitin
red beet
Sweet pickles

Budburan ang isang lapu-lapu ng asin at sili. Lutuin ang isda; maaaring iprito, ihawin, o kaya'y lutuin sa pangkaraniwang paraan. Upang mapanatili ang kasariwaan ng isda, ibalot sa aluminum foil, o kaya'y sa isang plastik.

Pagkaluto ng isda, ilagay ito sa isang malaking pinggan. Pagkatapos, budburan ang ibabaw nito ng maraming mayonesa. Hiwain ang mga sangkap na itlog, red beet, pickles at carrot nang maliliit. Ayusin ito ng pahalang sa ibabaw ng isda. Gumamit ng hinog na oliba, o anumang bilog na sangkap na magbibigay anyong mata ng isda.





Adobong Tulingan

6 na kutsarang mantika
1 kutsaritang bawang, pinitpit
6 na pirasong tulingan
2 puswelong tubig
1 puswelong suka
1/2 kutsarang toyo
12 peppercorn
1 kutsaritang asin

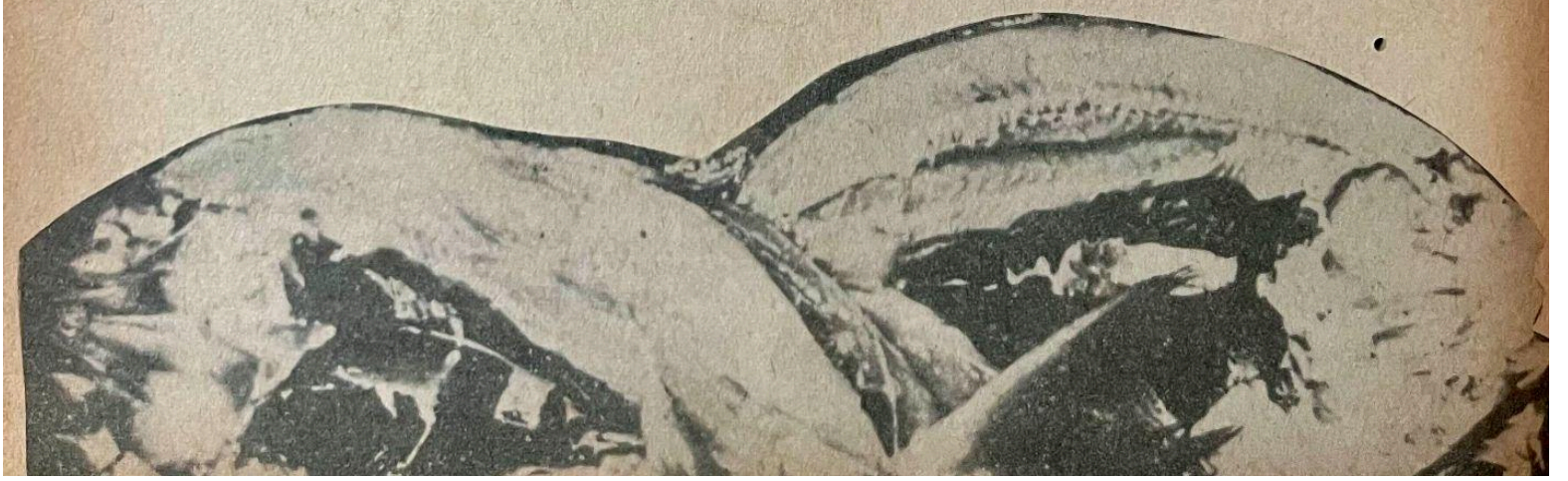
Iprito ang tulingan. Itabi. Papulahin ang bawang sa natirang mantika saka idagdag ang tubig, suka, toyo, peppercorn at asin. Pagkulo ay isama ang piniritong tulingan at lutuin sa mahinang gatong hanggang lumambot.

Para sa naiibang lasa, sa halip na toyo ay maaaring ipalit ang pinitpit na luyang dilaw.

Paksiw Na Bangus

1 bangus
1-1/2 tasang suka
1 pirasong luya
1 tasang ampalaya o talong
1 tasang tubig
Asin at paminta

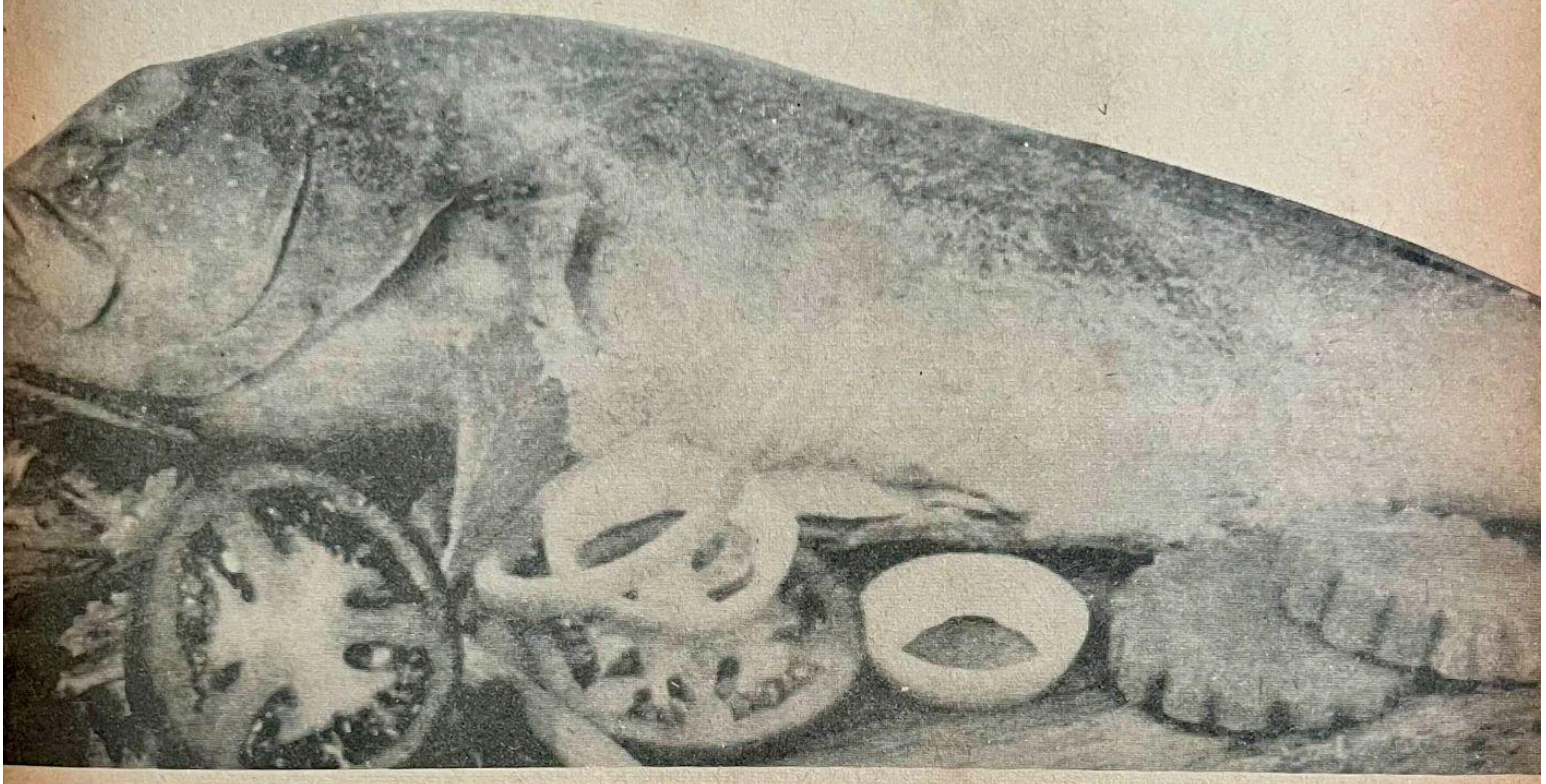
Linisin ang bangus nguni't huwag aalisin ang kaliskis. Gilit-gilitin at linising mabuti ang ulo at bituka. Asinan at itabi. Hiwain ang ampalaya ng malalaking piraso at ilagay sa isang palayok. Isunod ang isda. Pagkatapos, idagdag ang dinikdik na luya. Ibuhos ang suka, tubig at paminta. Pakuluan hanggang sa maluto. Timplahan.



Sinigang na Tilapya

Tilapya — katamtaman ang laki
Santol — pag-apatin ang isang santol
Sibuyas
Kangkong — isang tali

Pakuluan ang santol at sibuyas sa hugas bigas saka ihulog ang kangkong at tilapya. Timplahan ng asin at betsin. Ihain nang mainit pa.



Ginintuang Isdang Pinirito

2 librang isdang sariwa
1/2 tasang "corn meal"
1-1/2 kutsarang asin
1/2 kutsarang paminta
1/4 kutsarang paprika
1 itlog na binati nang kaunti at sinamahan ng 1 kutsaritang tubig
1/4 tasang mantika

Alisan ng balat at tinik ang isda, at paghiwa-hiwain ng husto sa paghahain. Ihalo sa "corn meal" ang lahat ng pampalasa. Ihulog sa itlog ang mga piraso ng isda at igulong pagkatapos sa "corn meal." Pirituhin ngayon sa mantika hanggang pumula ang magkabilang panig. Ihaing mainit at may hiwa-hiwang limon. Sapat para sa anim katao. Ang pulbos ng tinapay ay maipanghahalili sa "corn meal" kung wala nito: o kaya naman ang isda ay maaari ring ilubog sa gatas at saka igulong sa arina.

Laksa

3 bulig
kalabasa
sitaw
talong
bataw
puso ng saging

Iihaw ang isda. Ilaga ang lahat ng gulay na hiniwa sa sukat na nais. Isunod ang isda, takpan at lutuin nang ilang sandali pa. Ihaing ang sawsawan ay bagoong na alamang.

May Kremang Isda

1 buong isda
1/2 tasang kumukulong tubig
2 kutsarang katas ng kalamansi
1 kutsaritang asin
1/2 sibuyas, tadtarin
6 na patatas
2 kutsaritang arina
2 kutsaritang mantikilya
1/2 tasang gatas
1/2 tasang sabaw ng isda
1 nilagang itlog
2 kamote

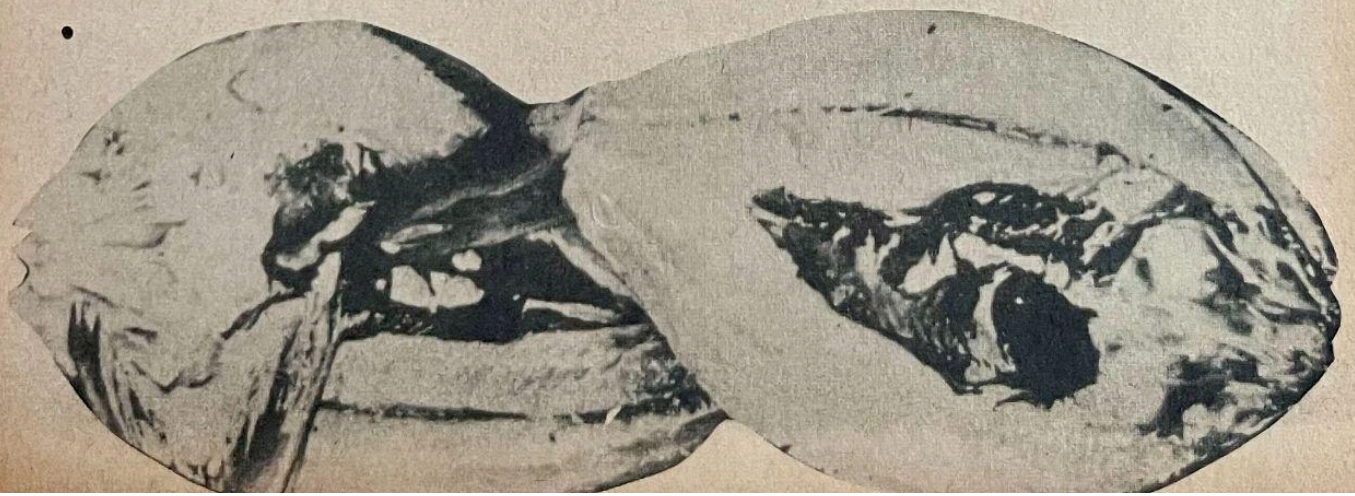
Linising mabuti ang isda. Ilagay sa baking pan na pinahiran ng mantikilya. Patakan ng mantikilya ang isda. Ihalo ang sibuyas at tubig. Takpan ang kawali at lutuin nang mga 1/2 oras.

Hugasan at talupan ang mga patatas at kamote. Gawing bola-bola. Ilaga sa tubig hanggang maluto.

Gawin ang sarsa sa pamamagitan ng paghahalo ng 2 kutsarang mantikilya, arina, gatas at sabaw ng isda. Kung malapot na, timplahan ng asin at paminta. Ihalo ang tinadtad na nilagang itlog. Iayos ang isda sa pinggang may saping dahon ng letsugas. Iayos sa paligid ang patatas at kamote. Budburan ng asin at kaunting tinunaw na mantikilya. Maaari ring gayakan ng minasang patatas.

MGA NGALAN NG ISDA AT LAMANG-DAGAT
Names of Fishes and Sea-Foods

Tagalog Names	English
Dilis	Anchovy
Asugo o Torsilyo	Barracuda
Dilat	Big-eyed Herring
Matang baka	Big-eyed Scad
Bisugo	Bisugo
Dalagang-bukid	Caesio
Karpa	Carp
Hito (freshwater) at Kanduli (salt-water)	Catfish
Talakitok	Cavalla
Alimango	Crab
Igat	Eel
Kabasi	Gizzard Shad
Biyang puti	Goby
Lapu-lapu	Grouper
Balila	Hairtail
Kalaso	Lizard fish
Bangos	Milkfish
Talaba	Oyster
Banak	Mullet
Dalag	Mudfish
Bitilya	Porgy
Pagi	Ray
Maya-maya	Red Snapper
Hasa-hasa	Short-Bodied Mackerel
Hipon	Shrimp
Tangigi, Tanguingui (Spanish)	Spanish Mackerel
Banagan	Spiny Lobster
Ago-ot	Spotted Grunt
Pusit	Squid
Alumahan	Striped Mackerel
Tulingan	Tuna
Kalangkaw o Lapad	Turbot or Sole



SOPAS

Sopas na Sotanghon

1 manok
1 tasang kabute
2 dahon ng sibuyas na mura
1/2 kutsarang mantika
2 itlog na nilaga
20 hipon
2 balutan ng sotanghon
Ilang pirasong baboy na panggisa
Sibuyas
Paminta at patis

Linisin ang manok at pakuluan sa 3-1/2 litrong tubig. Isama ang baboy. Pakuluan hanggang sa mangalahati ang tubig. Hanguin kung malambot na ang manok at hiwa-hiwain.

Igisa ang bawang at sibuyas. Isama ang hinimay na hipon, baboy at laman ng manok. Ilagay ang sotanghon at timplahan ng patis. Haluin at idagdag ang sabaw ng hipon. Isunod ang kabute. Timplahan at pakuluan. Ihulog ang ginayat na sibuyas na mura. Ihaing mainit.

Sopas na Manok

1 maliit na kalabasa, ginadgad
1 maliit na repolyo, ginadgad
1 karot, ginadgad
3 patatas
3 puno ng petsay
1 hinimay na manok

Maggisa ng bawang at sibuyas sa kaunting mantika. Isama ang ginadgad na kalabasa, karot at patatas. Isunod ang laman ng manok. Timplahan ng patis at sabawan. Pag nakuluan na ay isama ang repolyo at petsay. Lagyan ng betsin at ihaing mainit.

Sopas Makao

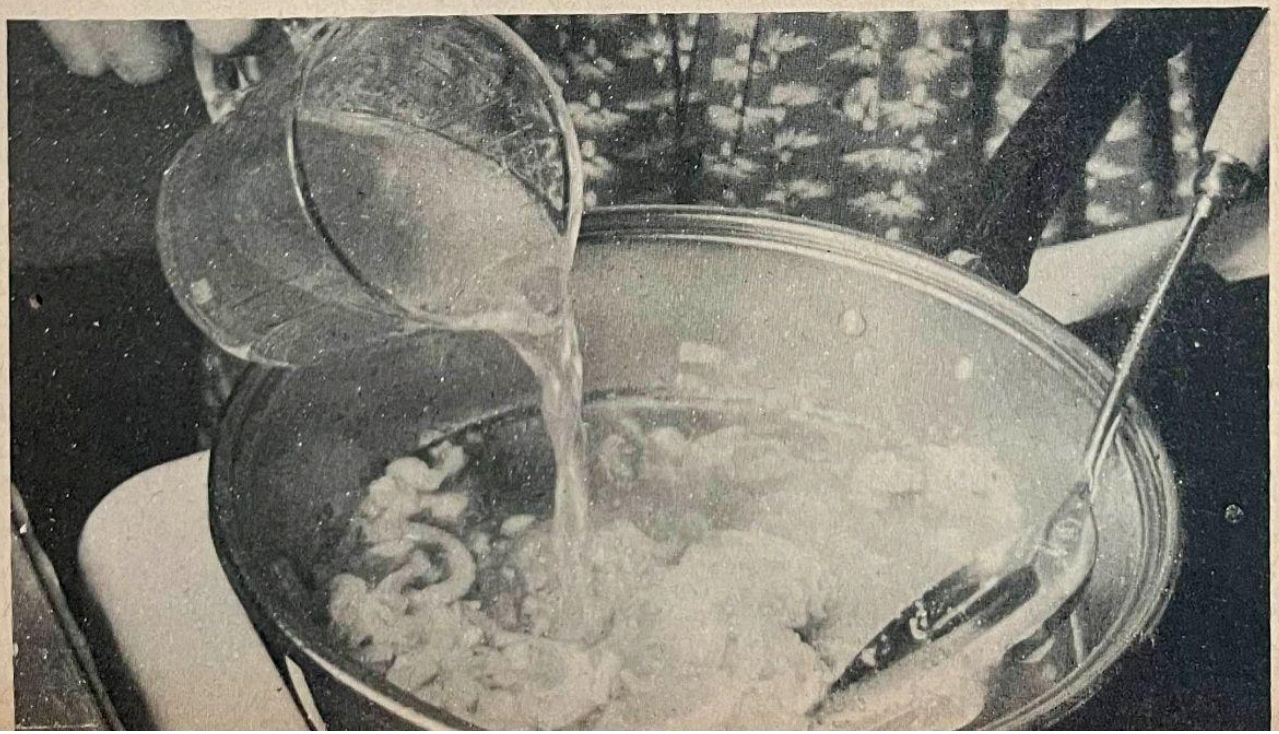
10 kamatis
4 na itlog
5 basong sabaw ng karne o manok
1 tasang lutong ginayat na habitsuwelas

Gayatin ang kamatis at saka pakuluin sa sabaw. Kung luto na ay hanguin at lakuhan ng harina at salain. Ilagay ang habitsuwelas at pakuluin din naman. Kung ihahain na, ay ilahok ang itlog na ginayat.

Isdang may Salsang Tahuri

2 isda
3 daling parisukat na tahuri
2 kamatis na hinog
1 sibuyas
1 kutsarang mantika

Maaaring gamitin sa lutong ito ang mga natirang isdang pinirito at aalisan ng tinik bago ilahok sa salsa, lalo sanang magaling ang isdang malalaki at buong maipipirito. Igigisa ang bawang, sibuyas, kamatis at ang tahuri na ligisin muna upang sumama sa ibang kalahok, sasabawan ng kalahating tasang tubig at titimplahan ng asin na hindi karamihan, sapagka't ang tahuri ay maalat na. Ilalahok ang mga isdang pinirito sa salsang ito at pababayaang kumulo ng mga limang minuto.



Putaheng Ripolyo

1/2 ripolyo na ginayat ng mahahaba
1 kutsarang malaki ng mantika
1 sibuyas na pino ang pagkakagayat
2 butil na bawang
2 kutsarang harina o galapong na mais, bigas o ibang ganito ring klase

Sa dalawang basong tubig ay ilalaga ang ripolyo at pagkalahati na ang pagkaluto ay itatapon ang sabaw. Bukod na igigisa ang bawang, sunod ang sibuyas, ang harina at ang ripolyo, at saka lagyan ng sabaw ng manok. Kung mayroon, at kung wala ay kahit tubig. Timplahan ng asin at pag nakuluang may mga labinlimang minuto ay ihahain na. Ang sawsawan ay suka o salsang kamatis. Nang gumanda ang hitsura ay binubusan ng salsa ang ibabaw ng ripolyo. Ito'y siyang ginagawa ng ilan sa halip ng sawsawan.

MGA LUTONG ISDA, AT HIPON

Hipon at Sarsang Alak

1/2 kilong sariwang hipon, talupan at alisan ng itim sa likod
1/4 na tasang arina
1/4 na tasang olive oil
1 kutsaritang tomato paste
2 kutsarang mainit-init na tubig
1/4 na kutsaritang paminta
kaunting cayenne pepper
1 kutsarang tinadtad na kintsay
1 kutsarang tinadtad na sibuyas na mura
1 kutsaritang katas ng kalamansi
1/2 kutsaritang asin

Igulong sa arina ang mga hipon. Painitin ang olive oil. Ilagay rito ang mga hipon hanggang pumula-pula. Patuluin. Pagsamasamahin ang naiwang olive oil, puting alak, tomato paste, tubig, asin, paminta at cayenne pepper sa kawali. Lutuin sa mahinang apoy ng isang minuto. Isama ang ginisang hipon, kintsay at sibuyas, na mura. Pagkaraan ng limang minuto, isalin ang katas ng kalamansi. Ihaing mainit.

Lumpiyang Bisaya

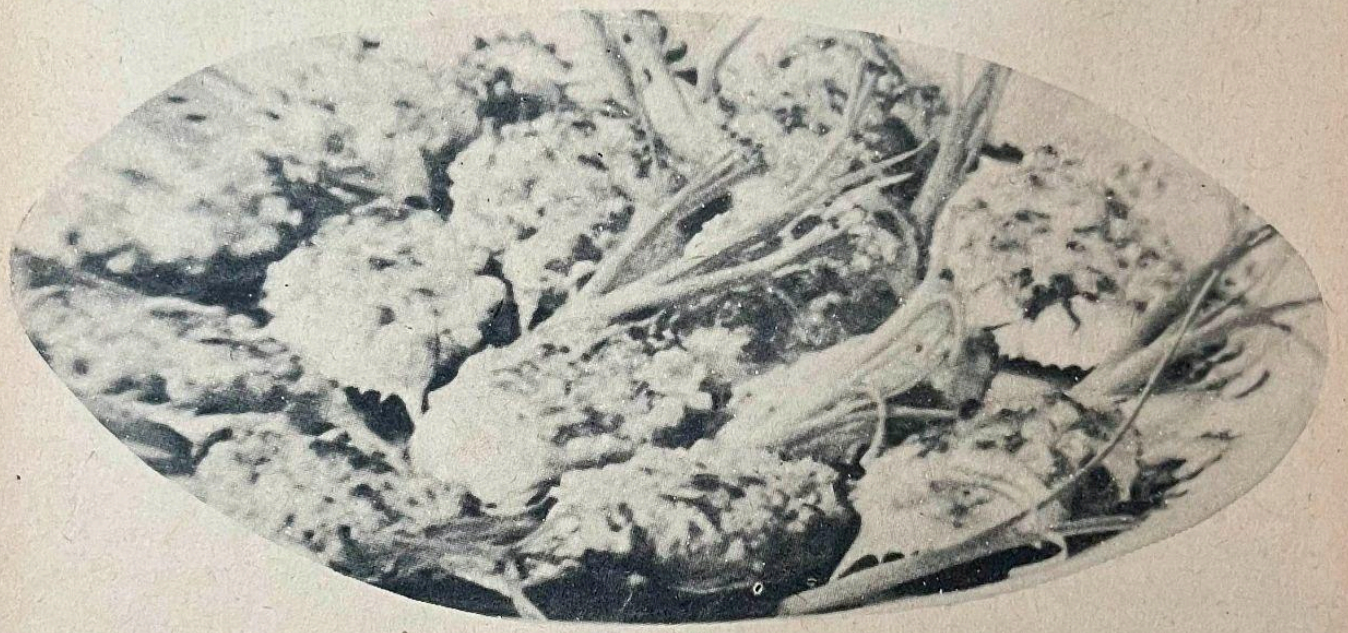
1 ubod ng niyog
1/4 kilong hipon
1/2 kilong baboy
1 kutsarang asukal
1/4 tasang tahuri
1 tasang katas ng hipon
Panimplang asin at paminta
Mantika

Hiwa-hiwain nang maliliit ang baboy at tinalupang hipon. Katasin ang balat ng hipon. Hiwa-hiwain nang manipis ang ubod ng niyog. Sa 1/4 tasang mantika, gisahin ang hipon at baboy, saka isunod ang ubod ng niyog at katas ng hipon. Pakuluan nang atay-atay hanggang lumambot ang baboy at ubod. Hanguin at itabi upang lumamig. Masahin ang tahuri sa asukal at gisahin sa 2 kutsarang mainit na mantika. Bago balutin pahiran ng isang kutsaritang tahuri ang sariwang letsugas at lagyan ng dalawang kutsarang sinahugang ubod ng niyog. Ang hipon at baboy ay maaaring pakuluan nang bukod bago gisahin).

Relyenong Alimasag

10 malalaking alimasag
1 malaking sibuyas (hiniwa nang pahaba)
4 na kutsarang mantika
2 kamatis (hiniwa ng kuwadrado)
4 na butil na bawang
3 itlog na binating mabuti
Panimplang asin at paminta

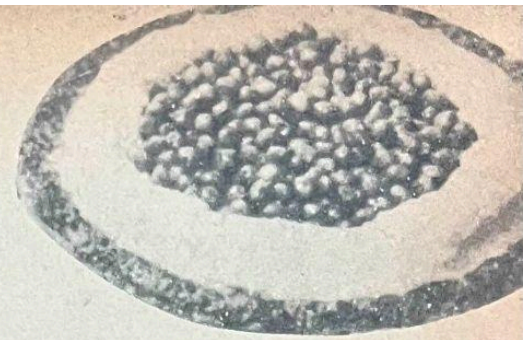
Lutuin ang alimasag nang malasado. Buksan at ihiwalay ang laman sa balat. Linisin at patuyuin ang talukap. Sa dalawang kutsarang mantika, gisahin ang bawang, sibuyas at kamatis; isama ang laman ng alimasag. Timplahan ng asin at paminta at lutuing mabuti. Batihin ang puti ng itlog saka isama ang pula at ipagpatuloy ang pagbati upang magkahalong mabuti. Lagyan ang mga talukap ng lutong sangkap, at sa ibabaw ay buhusan ng binating itlog, saka pirituhin sa mantika hanggang sa mamula-mula.



Ginataang Hipon

10 hipon na katamtaman ang laki
1 sibuyas
2 butil na bawang
1 kutsaritang "curry powder"
2 talong, katamtaman ang laki
2 pirasong niyog na kinudkod
3 kutsarang mantika
Hinog na siling labuyo

Balatan ang hipon at hiwain sa likod ng marahan. Pirituhin ang bawang, sibuyas na ginayat ng pino at ihalo ang curry powder. Pagkatapos, ihalo ang hipon at timplahan ng asin. Kapag luto na ay ilagay ang gata ng niyog na may kahalong sili. Haluin hanggang kumulo. Idulot ng mainit.



Hipon, Isda at Gulay

- 1/2 kilong pusit
- 1/4 kilong hiniwang tangginggi
- 1/2 kilong patatas baguio
- 1/4 kilong hipon
- 1 tasang tinalupang halaan
- 3 kutsarang tomato paste
- 1 malaking pulang sile
- 1 maliit na latang gisantes
- 1 tasang tubig
- 3 katamtamang laking sibuyas
- 3 butil na bawang
- 1 kutsaritang pimenton
- 1/4 tasang arina
- 1 tasang langis
- 1/4 tasang kintsay
- Asin at paminta

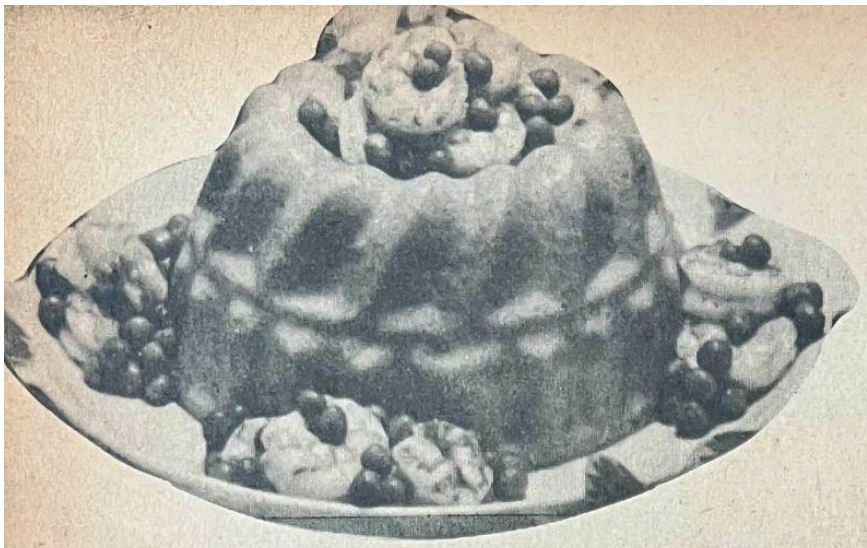
Linising mabuti ang mga pusit. Hatiin upang maalis ang tinta sa loob. Kudrakudraduhin naman (1 pulgadang kudrado) ang isda. Hugasan ang mga hipon. Timplahan ng asin at paminta ang isda, pusit at hipong malalaki. Ilaga sa isang tasang tubig ang mga halaan. Talupan ang mga patatas at karot. Kudrakudraduhin ang karot. Tadtarin ang mga sibuyas, kintsay at bawang. Ihiwalay sa balat ang laman ng halaan.

Painitin sa kawali ang langis. Ipirito rito ang isda at pusit na inilubog muna sa arina. Pagkatapos ay ipirito rin ang mga hipon. Alisin ang kalahati ng pinagpirituhan sa kawali. Igisa ang bawang. Ihalo ang sibuyas, kintsay, hiniwang sile, pimenton, tomato paste, sabaw ng halaan, karot, asin at paminta. Kung lutu-luto na ang karot, ihalo ang patatas. Pagkaraan nang mga 15 minuto, ihalo ang isda, pusit at gisantes. Bago ihain, lagyan ng mga buong hipon sa ibabaw, takpan at hanguin pagkaraan nang 15 minuto.

Inihaw na Sugpo

- 6 na malalaking sugpo
- Asin at paminta
- Kintsay
- 1/4 tasang mantikilya
- 1/4 tasang inadad na keso
- 1/2 tasang mayonesa

Hugasang mabuti saka linisin ang mga sugpo. Hiwaan sa likod ang mga sugpo. Iayos sa minantikilya.

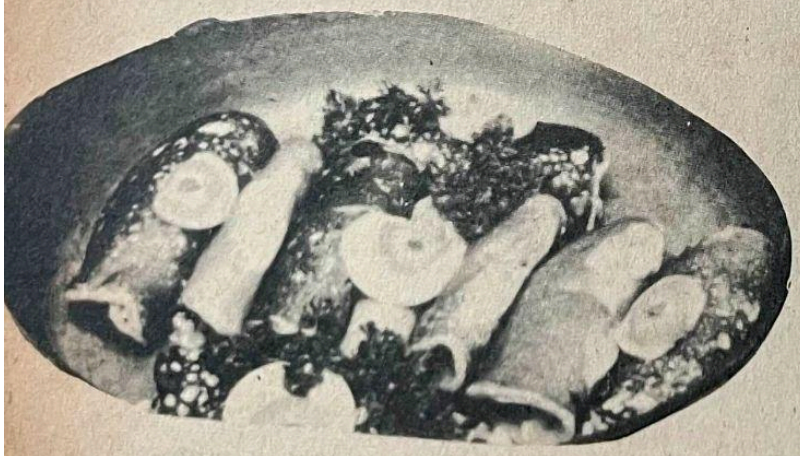


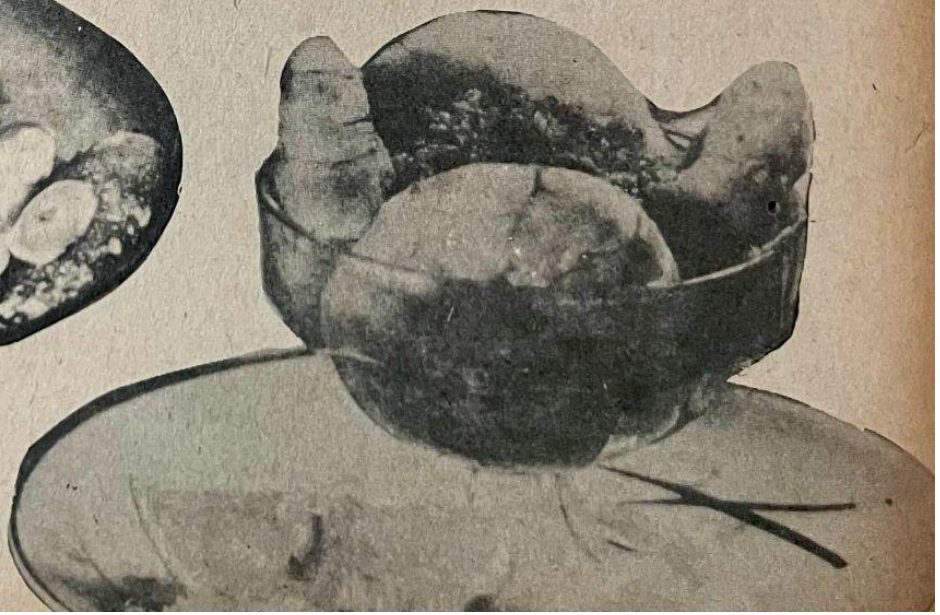
'Shrimp Creole'

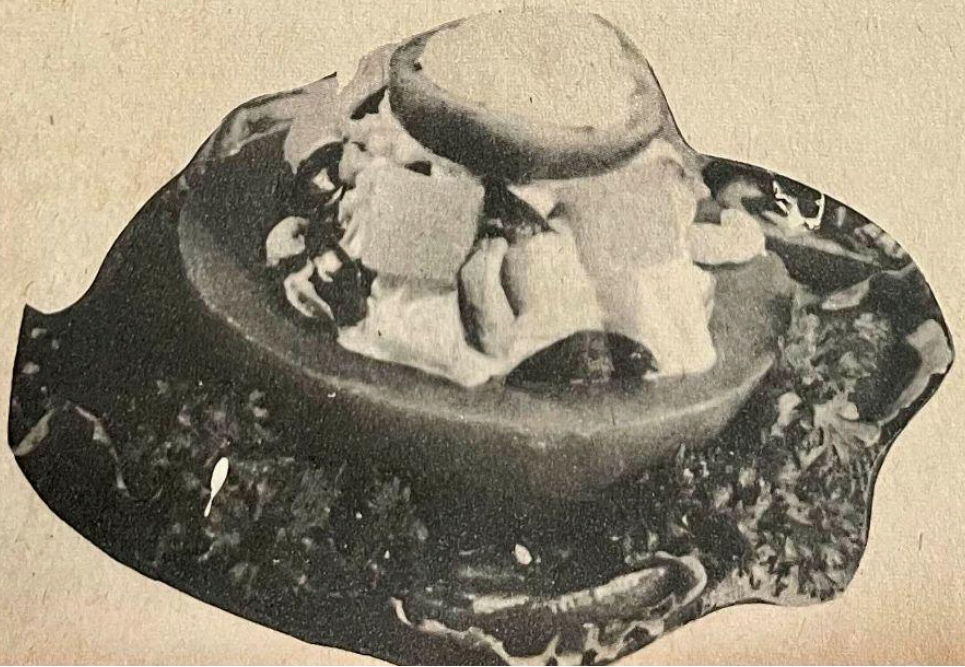
1 librang nilagang hipon
2 tinadtad na sibuyas
2 kutsarang arina
2 kutsarang mantikilya
2 kutsarang hiniwang hamon
2 tasang de latang kamatis
1/2 tasang hiniwang kabuti
1/2 tasang sabaw
1 hiniwang berdeng sile
Kanin o tinustang tinapay
Asin at paminta

Tunawin ang mantikilya, ihalo ang hipon at lutuin nang mga 2 minuto. Ihalo ang creole sauce. Lutuin sa katamtamang init nang mga limang minuto. Ihaing kasabay ng kanin o tinustang tinapay.

Para sa sarsa, lutuin ang kamatis, paminta, sibuyas at kabuti at lutuin nang mga 10 minuto. Isalin ang sabaw kasama ang hamon at lutuin nang mga 2 minuto. Palaputin sa tulong ng arinang hinaluan ng kaunting mantikilya. Haluin hanggang kuminis at lumapot.







MGA LUTO NG MANOK, BABOY AT KARNE

Manok, Gatas at Pinya

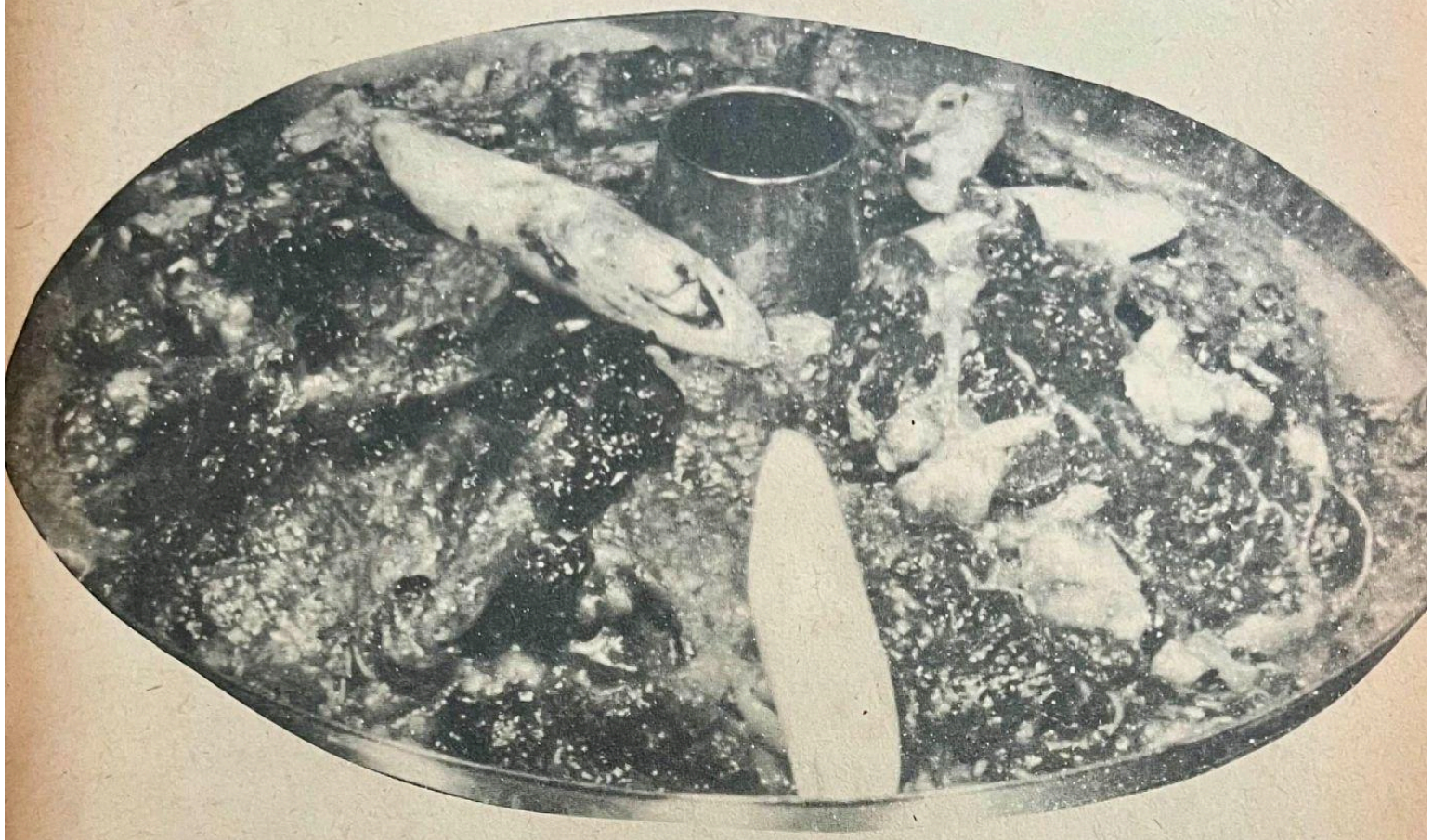
- 2 tasang talinum
- 1 tasang purong gata ng niyog
- 15 hipon
- 1 kutsaritang bawang
- 3/4 kutsaritang asin
- 1/4 tasang tuyong alamang
- 1/4 tasang sile
- 1/2 pulgadang luya

Hiwain nang manipis ang bawang, luya at paminta. Pakuluing magkakahalo ang lahat ng mga sangkap (maliban sa talinum) sa gata ng niyog. Ihalong huli ang talinum. Hanguin pagkaraan nang mga 2 minuto.

Buko, Gata at Baka

- 1 tasang buko, tadtarin nang pino
- 1 tasang gata ng niyog
- 1/4 tasang baka, tadtarin ng pino
- 1 kutsarang hiniwang sibuyas na mura
- 1 kutsarang pili nut, tustahin at tadtarin nang pino
- 1/4 kutsaritang paminta
- 2 kutsarang gawgaw
- 1 itlog
- 6 na tasang sabaw ng nilaga
- 1 kutsaritang asin

Paghaluhaluin ang mga sangkap maliban sa sabaw at gata ng niyog. Papatakin sa mainit na mantika ang pinaghalu-halong mga sangkap (kutsa-kutsarita). Papulahin saka patuluin ang mantika. Salain ang sabaw at pakuluin. Timplahan ng asin at paminta. Isalin ang gata ng niyog. Ihaing may kasamang piniritong bola-bolang buko.



Hamburger

- 3/4 na kilong karne, giniling
- 5 butil na bawang, tinadtad
- 1 itlog, bahagyang binati
- 1/2 puswelong kesong pula, ginadgad
- 2 kutsarang langis-pamprito
- 1 latang maliit na tomato sauce
- 2 kutsaritang vet-sin
- 1 sibuyas-bumbay, katamtaman ang laki, tinadtad
- 1/2 puswelong biskotso, dinikdik
- 1/4 na kutsaritang pinaghalong asin at paminta
- 1 puswelong tubig
- 2 kutsarang sibuyas na mura, tinadtad

Pagsama-samahin sa isang sisidlan ang unang 8 sangkap. Gumawa ng mga lapat na bilog na humburger. Iprito. Iayos rito ang tomato sauce. Isunod ang tubig. Pakuluang 20 minuto o hanggang sa lumapot ang sarsa. Idagdag ang vet-sin at sibuyas na mura. Tiyaking husto ang timpla sa inyong panlasa.

Hanguin ang mga humburger at iayos sa isang bandehado. Ibuhos ang sarsa sa ibabaw at budburan ng ginadgad pang kesong pula. Lagyan ng palamuting hiniwang carrot.

Pata ng Baboy at Kadyos

2 tasang malasadong kadyos
3 kamatis, hiwain
2 kutsarang bagoong
1 pata, katamtamang laki
1 sibuyas, hiwain
Asin at paminta

Pira-pirasuhin ang pata. Pakuluing magkasama ang pata at kadyos. Dagdagan ng kumukulong tubig, kung kailangan. Paglambot saka ihalo ang kamatis, sibuyas at bagoong. Lutuin nang ilang minuto. Timplahan ng asin at paminta. Ihaing mainit.

Ginataang Baga

1 kilong baga ng baka
2 siling pula
1 sibuyas
Paminta, suka
2 niyog
5 siling labuyo
5 butil na bawang

Kayurin ang niyog, ihiwalay ang kakanggata sa pangalawang gata. Pakuluan ang baga pagkatapos ay hanguin at palamigin sa isang lalagyan. Pag malamig na ay tadtarin nang pino bago hugasan nang dalawang ulit at pigain. Igisa ang bawang, sibuyas at ihulog ang baga, isabaw ang pangalawang gata at lagyan ng paminta. Isunod na ihulog ang siling pula, at timplahan ng suka ayon sa panlasa. Pagkaluto ay ihulog ang tinadtad na siling labuyo. Isunod ang kakanggata at betsin.

Piniritong May Pinya

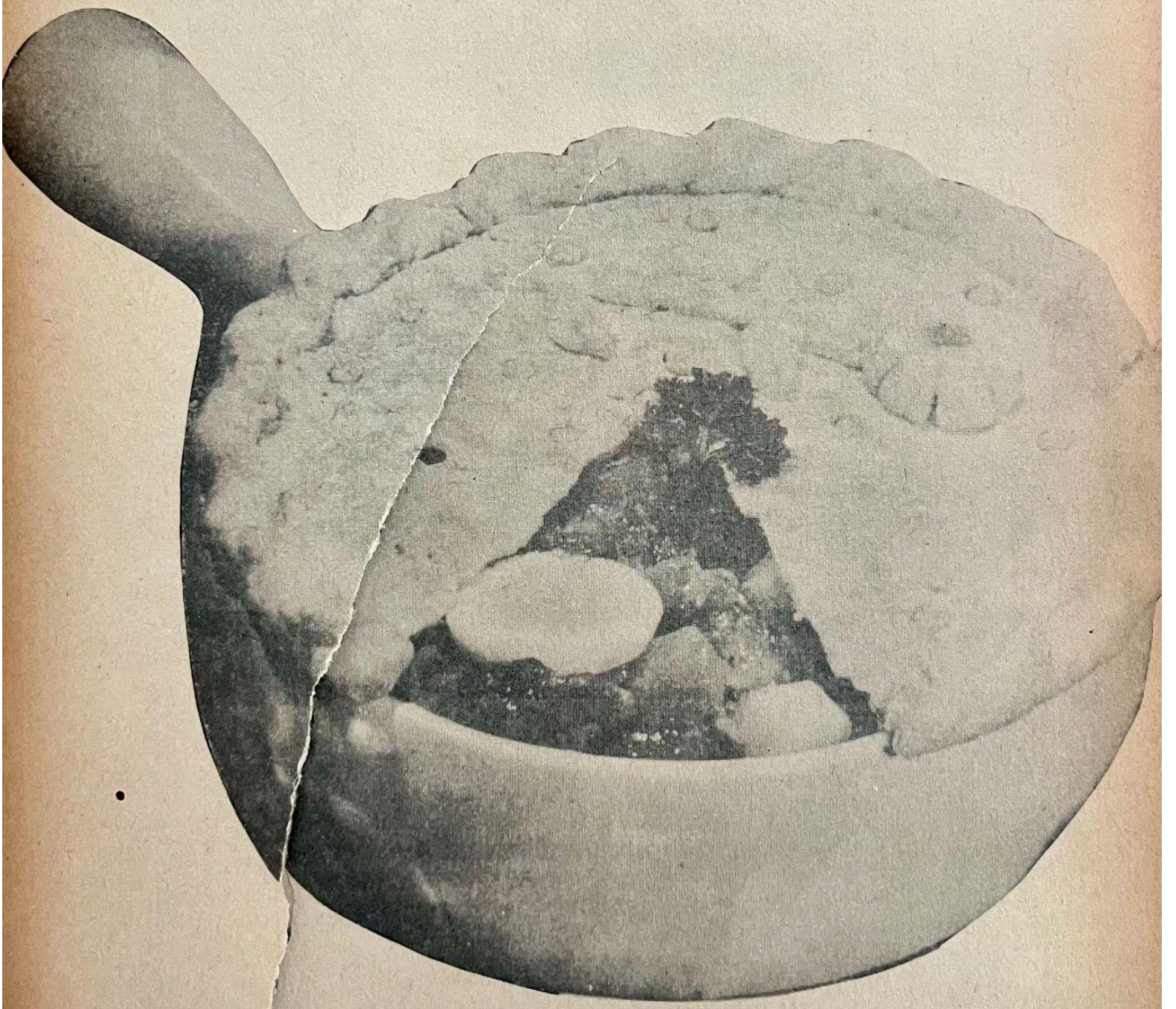
1/4 kilong hamon, tadtarin
1 tasang crushed pineapple
2/3 tasang sinalang arina
1-1/2 kutsaritang baking powder
1 kutsaritang asukal
1/3 tasang gatas
1 itlog
Langis, pirituhin

Patuluin ang pinya. Salaing magkakasama ang arina, baking powder at cinnamon. Ihalo ang asukal, gatas at itlog. Haluing mabuti. Ihalo nang pabalot ang hamon at pinya. Papatakin nang kutsa-kutsarita sa mainit na mantika o langis. Patuluin pagkahango. Ihaing may kasamang mga hiwa ng pinya.

Baka, Sile at Kamatis

1/2 kilong laman ng baka, hiwain nang makikitid
1-1/4 kutsaritang asin
1/4 tasang tubig
1/2 tasang seleri, hiwain
1 ulong bawang, dikdikin
1 tasang tinadtad na sibuyas
1 tasang berdeng sile, hiwain
1 kutsarang gawgaw
2 kamatis, hiwain

Painitin sa kawali ang langis. Papulahin ang baka. Igisa ang bawang at kung mapula na, lagyan ng toyo at asin. Ihalo ang tubig at ipagpatuloy ang pagluluto hanggang lumambot ang baka. Isama ang mga sibuyas, berdeng sile at seleri. Ihalo ang gawgaw na tinunaw sa isang tasang tubig. Huling ihalo ang kamatis.



Longganisang Pilipino

1 kilong karne
2 ulong bawang
Katamtamang asin
1/4 kilong taba
1/2 kutsaritang pulbos ng paminta
1 kutsaritang paminton

Gilingin ang karne pati ang taba nang maliliit. Pagsamasamahin ang lahat at bayaang gayon sa loob ng maghapon. Pagkatapos ay ilagay sa tuyong bituka ng baboy o kaya'y baka. Talian ang magkabilang dulo upang huwag matapon ang laman. Isabit sa lugal na mahahanginan upang matuyo.

Kalderetang Kambing

1 kilong karne ng kambing
"vinno blanco"
3 kutsarang mantika
Kaunting "clavo de comer"
Ilang butil na bawang
1 sibuyas
2 siling Kastila
1/2 kilong atay ng kambing

Tadtarin ang karne pati ang atay; gayatin ang bawang at ang sibuyas. Pagkatapos ay papulahin ang karne sa mantika, isunod ang bawang at sibuyas. Kung luto na ay hanguin na. Ilagay sa palayok ang karne at atay at lagyan ng sibuyas at "vino blanco." Gatungan ng dahan-dahan at kung malapit nang hanguin ay ilagay ang "clavo de comer" at ang siling Kastila. Hayaan sa apoy hanggang sa lumapot ang salsa.

Paggawa ng Hamon

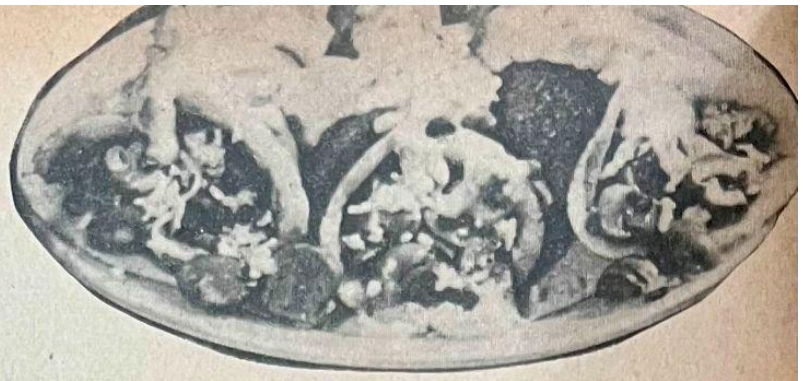
1/2 tasang tubig
7 librang asin
1 librang salitre
5 onsang asukal na pula
Ilang dahon ng laurel
Karneng gagawing hamon

Tunawin ang asin, salitre at ang asukal sa tubig, iyong maging malapot lamang ang labas. Pakuluin ng minsan at palamigin at kung malamig na ay saka ilagay ang karne na gagawing hamon. Pagkatapos ay lagyan ng pabigat upang mamalagi sa lugar ang karne. Palaging babaligtarin upang magkapare-pareho ang alat ng karne. Bayaang ganoon sa loob ng mga dalawampung araw.

Paggawa ng Soriso

2 kilong karne
3 siling kastila
2 ulong bawang
Ilang dahon ng oregano
Katamtamang suka at asin

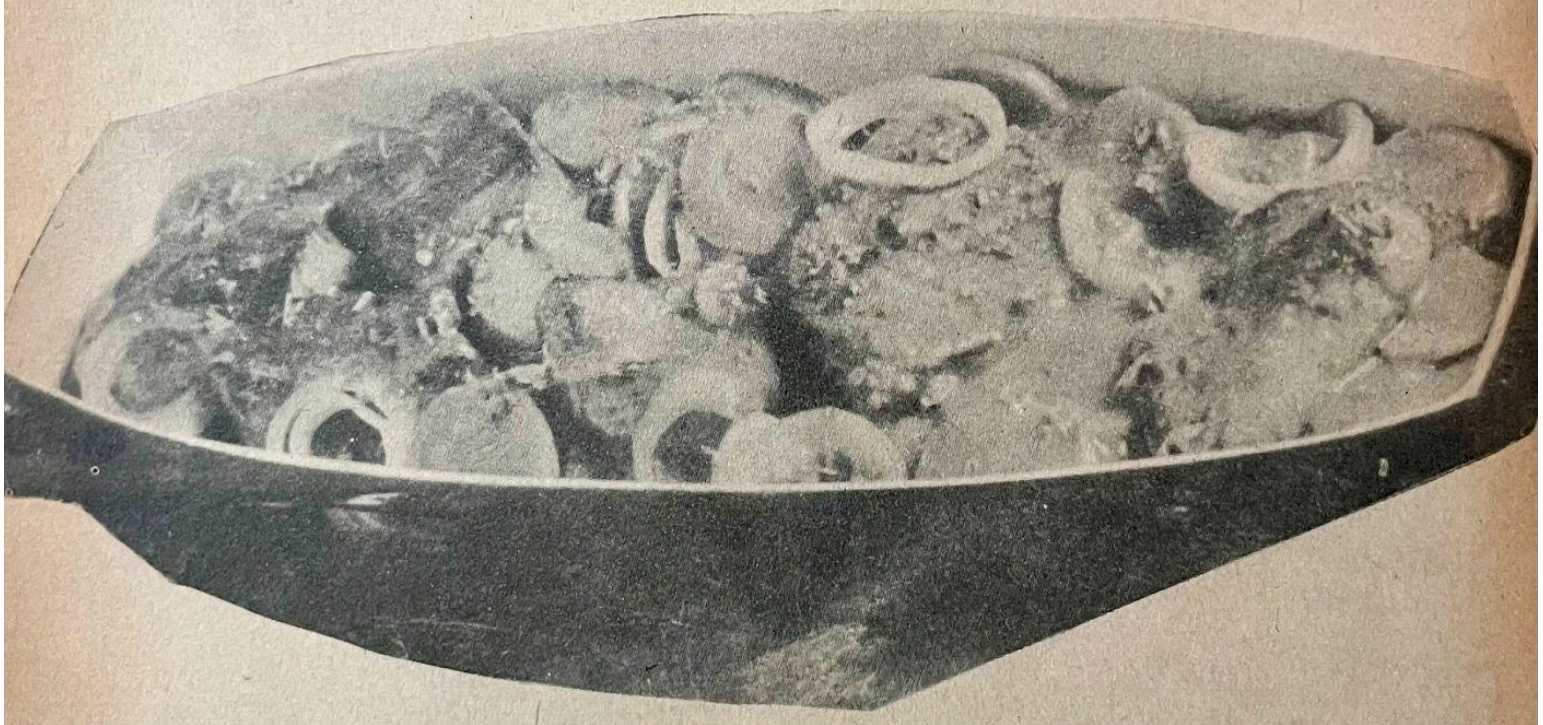
Gilingin ang karne at gayatin ang oregano, bawang at sili nang pino at saka pagsasama-samahing lahat ang karne at ang rekado. Timplahan ng suka at asin at ibabad ng ganoon maghapon. Pagkatapos ay ilagay sa bitukang malinis at tuyo. Talian ang magkabilang dulo at saka isabit sa tapat ng asuhan at pagkatapos ay sa lugar na nahahanginan ilagay.



Albondigilyas

2 tasang karneng giniling
5 kamatis na tinadtad
1 sibuyas na malaki
2 patatas
5 kutsarang mantika
2 itlog ng gansa o kaya'y pato
2 butil na bawang at kaunting paminta

Pagkatapos na magiling ang karne ay timplahan ang karne at ang itlog. Gawing tulad sa maliliit na bola-bola. Pagkatapos ay prituhin at kung mapula-pula na ay hanguin. Sa mantikang pinagprituhan ng karne ay doon igisa ang sibuyas, bawang, kamatis at saka lagyan ng kaunting sabaw hanggang sa maging tulad sa salsa. Ihulog naman ang pritong karne at bola-bola at hayaan hanggang kumulo. Kung luto na ay hanguin na.



Estopadong Pugo

Matapos malinis at maalisan ng laman sa loob ang mga pugo ay ilalagay sa parilya at iihaw; pagkatapos ay ililipat sa isang kasirola na may "aceite de oliva," prehil, dahon ng laurel, asin, hiniwang dayap o suha, bawang at tubig. Kapag inaakalang luto na ang mga nabanggit ay aawatan na ang gatong, at ilalagay sa isang bandehado na kalakip ang mga isinangkap.

MGA LUTO SA ITLOG

Burong Itlog

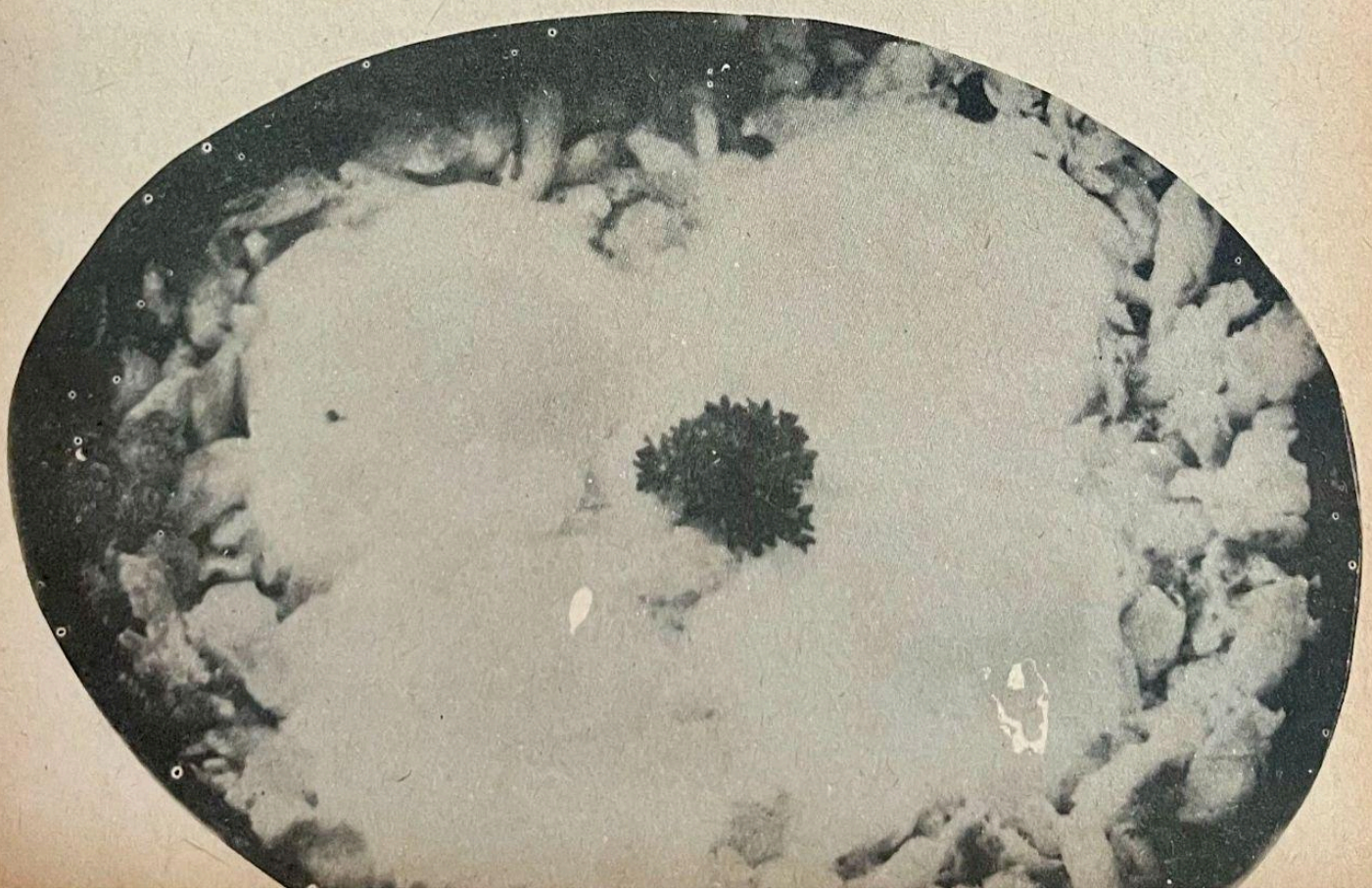
Pakuluan ang itlog ng manok o itlog ng pato. Bayaang maluto. Palamigin sa malamig na tubig at alisan ng balat. Ihulog sa kumukulong babaran at bayaang 5 minuto bago ilagay sa bote. I-banyo maria ng 25 minuto.

Ang pagbuburuhan ay inihahanda sa ganitong paraan: Pagsama-samahin ang mga sumusunod at pakuluan ng 10 minuto: 1 puswelong suka, 3/4 puswelong asukal na hindi gaanong maputi, 1 kutsaritang all-spice na nakasupot at 1 kutsarang asin.

Sitaw, Hibe at Itlog

1 kutsarang hibe
2 kutsarang langis
6 na itlog
1 kutsarang asin
1/2 librang sitaw
1 kutsarang betsin
3 kutsarang toyo
2 kutsarang asukal

Hugasan ang mga sitaw, alisin ang hibla sa magkabilang panig. Ipirito ang hibe. Isama ang sitaw. Lutuin nang bahagya. Timplahan ng toyo, asin at betsin ang mga itlog na binati nang bahagya. Isalin sa ibabaw ng sitaw. Isalang sa mahinang-mahinang apoy hanggang mabuo ang itlog. Baligtaring minsan. Hanguin sa apoy.



MGA GULAY, ATSARA AT IBA PA

Bulaklak ng Saging na May Gata ng Niyog

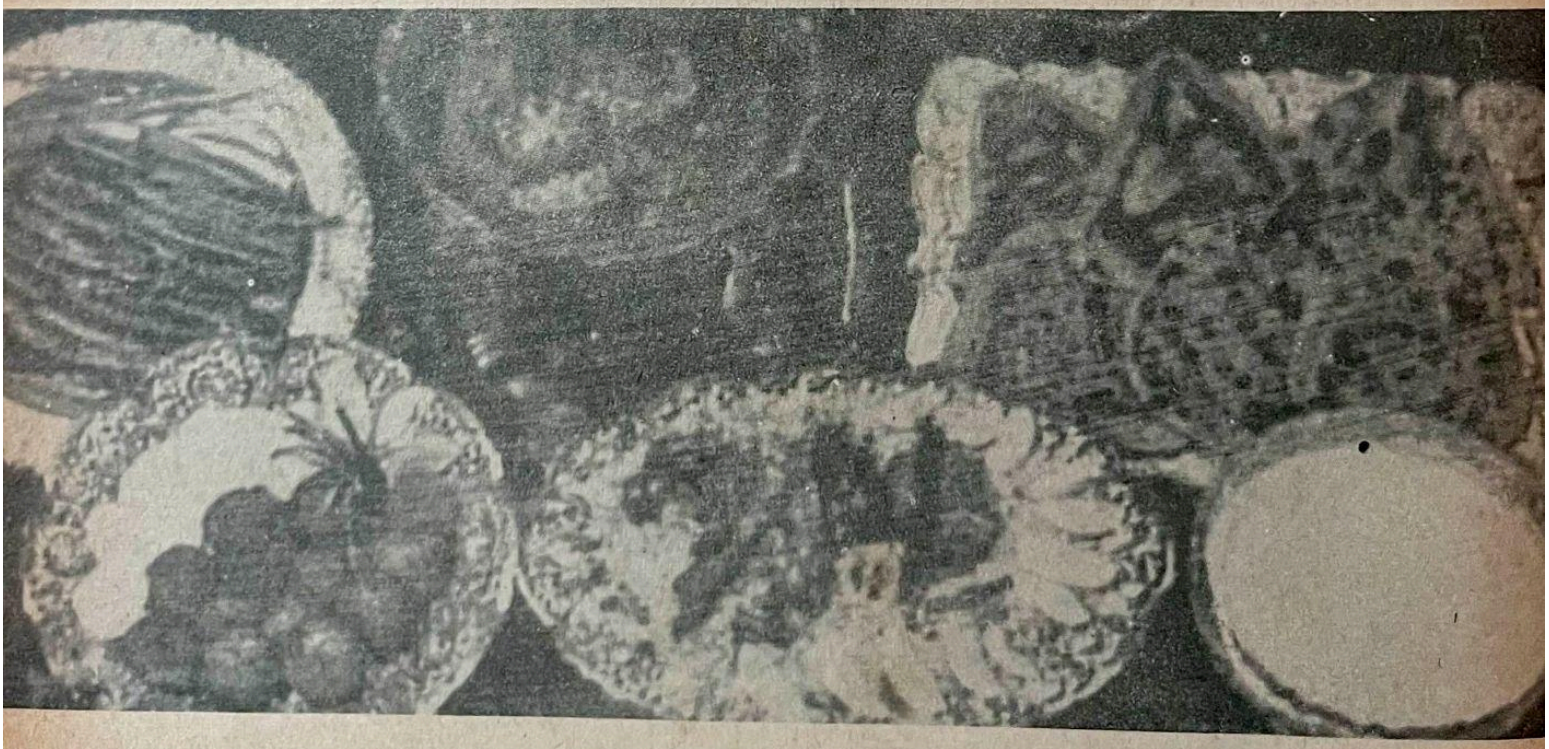
2 bulaklak ng saging
1/2 niyog
2 kutsarang suka
2 kamatis na hinog
1 sibuyas
2 butil na bawang
1 kutsarang mantika

Ilalaga ang mga bulaklak ng saging, ang bahaging mura ay gagayating manipis, makaapat na huhugasan at pipigaing mabuti upang lumabas ang katas at dagta na mapait. Magpapabango ng bawang sa mantika at dito igigisa ang kamatis, sibuyas, saka isusunod ang bulaklak ng saging at ang suka. Pababayaan sa apoy ng mga tatlong minuto at saka isusunod ang gata at maaari ng ihain ang niluto.

Patolang Inihaw

1 patola
2 kamatis
Katamtamang asin

Tatalupan ang patola at pagpuputul-putulin ng tigalawang dali, tutuhugin sa tuhugang kawayan at iihaw sa baga o ipapasok sa hurno kung mayroon. Kapag luto na ay lalagyan ng sariwang kamatis na ginayat at katamtamang asin.



Labong na May Kahalong Pako o Tugabong

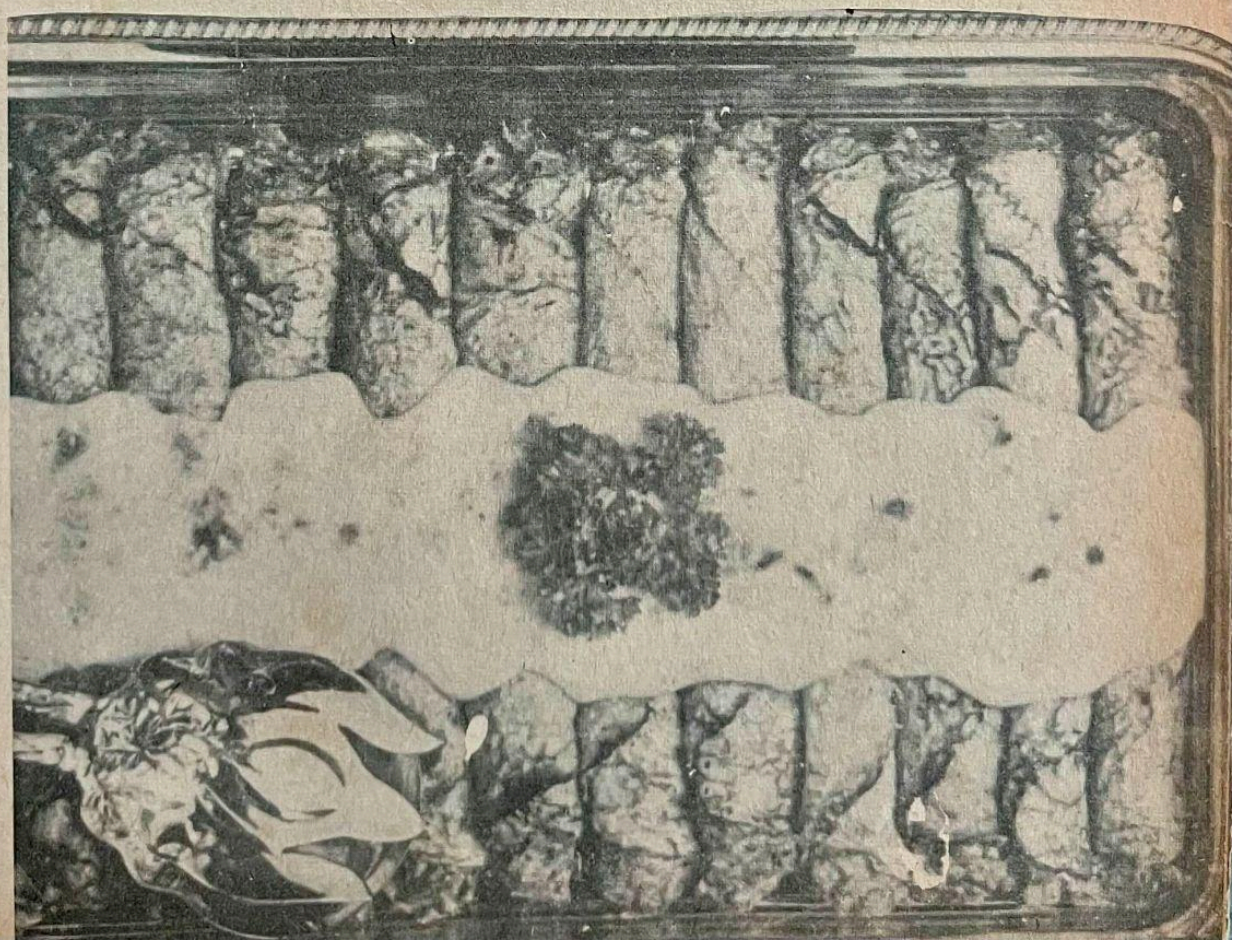
2 labong na ginayat nang manipis na parang papel
1 platito ng maliliit na hipon o tinapa na hinimay
36 na talbos ng pakong bundok
1 platito ng dahon ng tugabong

Pipigaing mabuti ang labong hanggang sa lumabas na lahat ang katas at huwag huhugasan ng tubig. Magpapakulo ng dalawà o tatlong tasang tubig at ilalagay ang labong at mga hipong maliliit o tinapang hinimay. Pagkaraan ng kalahating oras ay ilalagay ang lahat ng ibang kalahok at titimplahan ng asin. Huwag tatakpan ang pinaglulutuan sapagka't papait ang luto. Kung mayroong alimango at niyog ay maaaring lahukan ng gata bago hanguin sa apoy. Sa ganitong paraan ay lalong sasarap ang luto.

Bulaklak ng Saging at Bagoong na Ginisa

2 bulaklak ng saging na saba o latundan
1/2 tasang bagoong
3 butil na bawang
2 kutsarang mantika

Ilalaga ang sariwang bulaklak ng saging at pagkaluto'y pipigain hanggang sa lumabas ang katas at pagpuputul-putulin ng tigalawang pulgada. Igigisa ang bagoong na isda at ito ang gagawing sawsawan ng bulaklak ng saging.



Kilawing Bulaklak ng Saging

2 bulaklak ng saging
1/2 tasang suka
1 daling luyang pinitpit
5 butil na bawang
2 kutsarang asin
2 kutsarang mantika

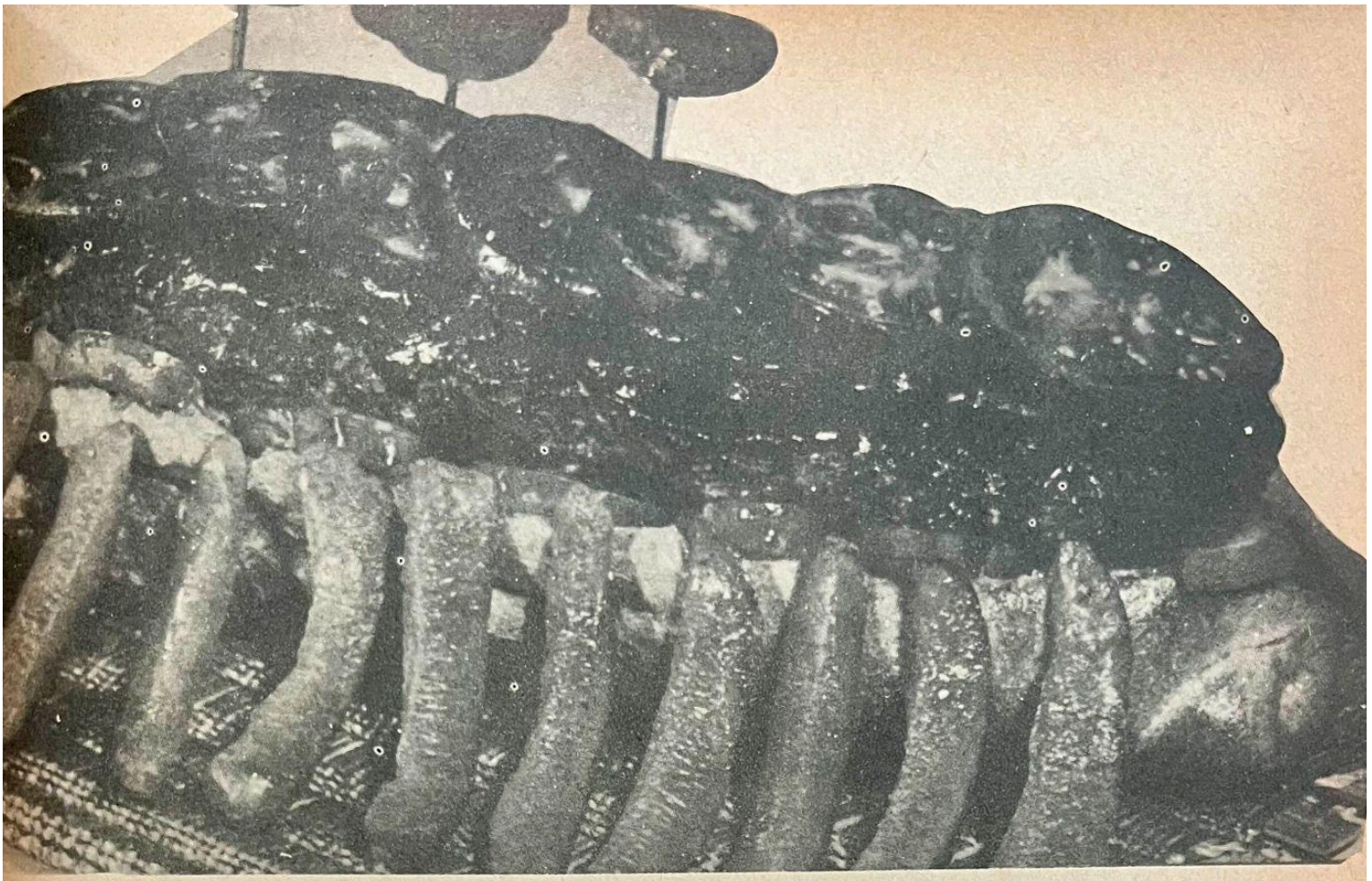
Ang sariwang bulaklak ng saging ay gagayatin nang maliliit at lalamasin sa asin hanggang sa lumabas ang lahat ng katas. Magpapabango ng bawang sa mantika, at igigisa ang bulaklak ng saging. Pagkaraan ng limang minuto ay susukaan at titimplahan ng kainamang asin. Pagkulo ng suka ay ilalagay ang iba pang kalahok at pababayaang malakas ang gatong sa loob ng sampung minuto.

Ang lutong ito ay malinamnam na pampagana.

Macaroni Salad

2 tasang macaroni (shell); lutuin
6 na pirasong "bacon" (iprito)
4 na itlog (lutuin ng matigas); hiwain
1 kamatis, tinadtad
Asin at sili
1/2 tasang tinadtad na sili (berde)
1/4 tasang oliba (hinog)
1/4 tasang sibuyas (hiniwa-hiwa)
Miracle Whip Salad Dressing

Paghalu-haluin ang macaroni sa lahat ng mga sangkap, sa pamamagitan ng sapat na Miracle Whip. Timplahan ayon sa panlasa. Palamigin.



Canapes

Ang mga canapes ay mga paboritong kakanin sa mga pagtitipon. Karaniwan ang mga ito'y maliliit na piraso ng piniritong tinapay na pinahiran at pinalamutihan ng sari-saring sangkap. Narito ang dalawang resipeng lalong tanyag na canape.

Hiwain nang pabilog ang tinapay. Pritihin hanggang matusta sa mainit na mantikilya. Tunawin ang kaunting keso sa munting kaserolang may gatas. Ipahid ito sa tinustang tinapay. Ipasok sa hurno hanggang sa matusta ang ibabaw. Maaaring ihain nang mainit o malamig.

Gisanteng may Sarsa

2 kutsarang mantikilya
1 kilong gisantes (peas)
2 supang na parsley
1 kutsaritang asukal
8-10 sibuyas
1/8 kutsaritang paminta
1/2 kutsaritang asin

Iinit at tunawin ang mantikilya sa isang sarten. Idagdag ang gisantes at sibuyas. Hugasan ang mga dahon ng litsugas at paghiwa-hiwain. Ikalat ang mga dahon ng litsugas sa paligid at sa ibabaw ng mga gisantes. Ilagay ang parsley sa ibabaw ng gisantes, sa ilalim ng mga dahon ng litsugas. Takpang mabuti at pabayaang kumulu-kulo sa mahinang apoy. Huwag munang dagdagan ang tubig, sapagka't ang mga dahon ng litsugas ay mamasamasa na. Haluing paminsan-minsan at dagdagan ng isang kutsarang tubig kung sakaling matuyong masyado ang mga gisantes. Pagkaraan ng 45 minuto, idagdag ang asukal, asin, at paminta. Ihain nang may kaunting mantikilya sa ibabaw. Maaari sa 6 katao.

MGA HIMAGAS

Flan na Prutas

Ang Masa:

- 1 kutsarang pulbos na gatas
- 2 kutsarang asukal
- 1 pula ng itlog
- 2 kutsarang mantekilya
- 1 puswelong arina, sinala
- 1/2 kutsaritang asin
- 2/3 kutsarang tubig na may yelo

Palaman:

- 1/2 puswelong arina, sinala
- 1/4 na kutsaritang asin
- 3 puswelong kumukulong tubig
- 2 kutsaritang banilya
- 1 puswelong pulbos na gatas
- 1 puswelong asukal
- 2 pula ng itlog, binati

Pang-ibabaw:

- 2 puswelong fruit cocktail, pinatulo
- 1 kutsaritang katas ng limon
- 1/2 puswelong arnibal ng matamis
- 1 kutsaritang gulaman

Initin ang hurno sa 375°F para sa masa. Salaing magkakasama ang arina, gatas, asin at asukal. Palambutin sa pamamagitan ng paghiwa-hiwa sa mantekilya at isama sa matigas na masa. Isunod ang pula ng itlog at tubig. Ilatag sa isang malapad na hulmahan na binudburan ng arina. Ilagay sa isang liyanerang may bilog na 9". Tusuk-tusukin ng tinidor at ipasok sa hurno. Bayaan hanggang sa pumula. Palamigin pagkatapos.

Ukol naman sa palaman, salain ang arina, pulbos na gatas, asukal, asin at isalin sa kaserola. Unti-unting ihalo ang tubig at huwag titigilan ng halo hanggang sa lumapot. Pasingawan nang 15 minuto. Isama ang pula ng itlog at haluing mabuti. Idagdag ang banilya. Takpan at ipasok sa repriheradora. Kapag malamig na ay isalin sa pinalamig na masa.

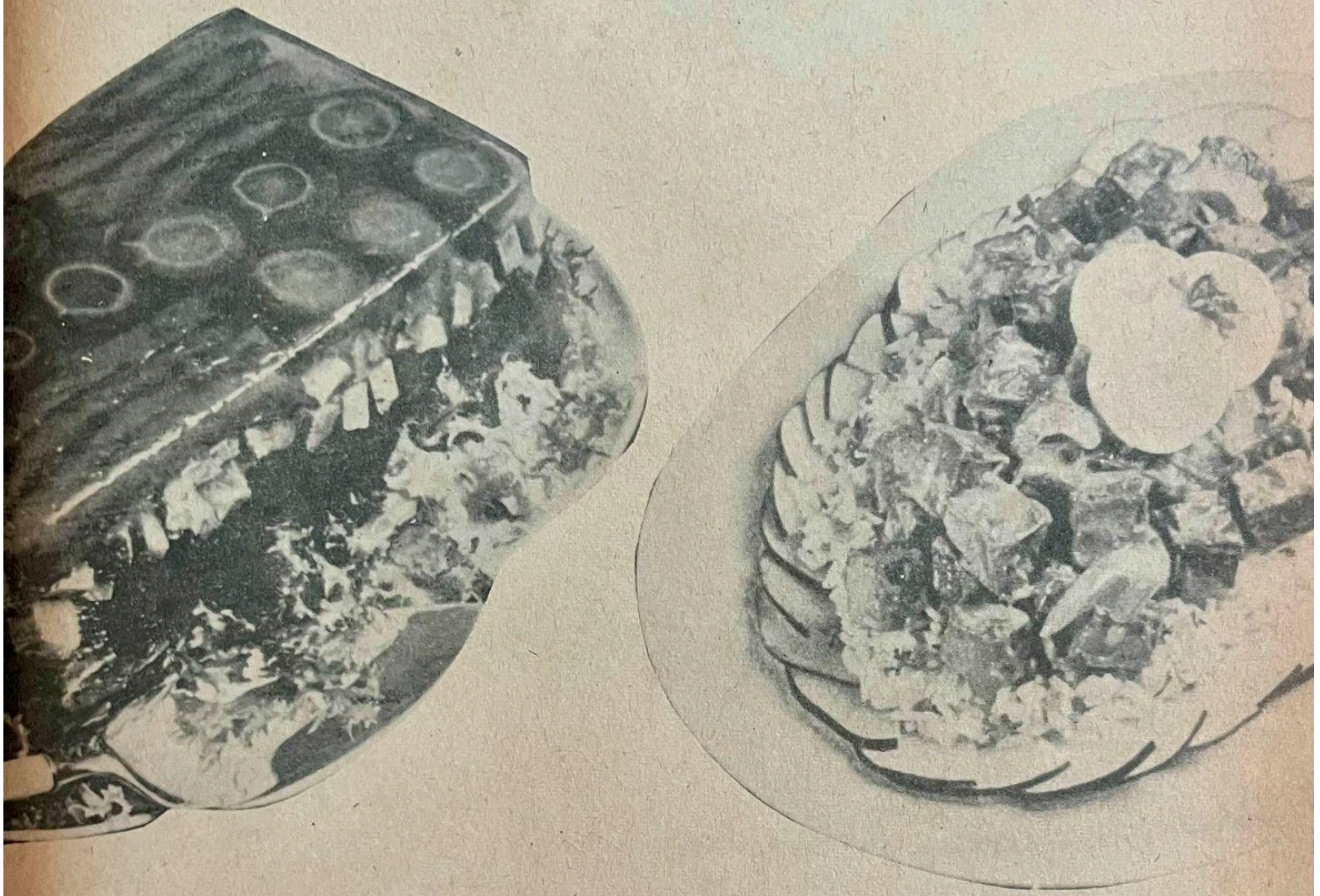
Sa paghahanda sa pang-ibabaw, tunawin ang gulaman sa arnibal ng fruit cocktail at isalang sa mahinang gatong. Isama ang katas ng limon at palamigin hanggang sa tumigas nang bahagya. Ito ang ipaibabaw sa kabuuan ng inihandang himagas at ipasok sa repriheradora upang tuluyang tumigas.

Bago ihain ay lagyan ng whipped cream.

'Snow Peach'

1-1/2 tasang mumo ng biskuwit (Graham crackers)
1/4 na pulang asukal
1/2 tasang tinunaw na mantikilya

Paghalu-haluin ang lahat ng mga sangkap. Haluing mabuti. Ikalat ito sa paligid at sa ilalim ng pie plate na pinahiran ng mantikilya. Palamigin nang mga 30 minuto bago gamitin.



Haleyang Ubi

2 kilong ubi
1 niyog na kinudkod
1 basong gatas ng kalabaw na sariwa
1 kilong asukal repinado

Talupan ang ubi at tilarin nang maliliit. Ilagay sa kasirola. Pagkaluto ay hanguin at salain sa masinsing sinamay. Ilagay sa tatso ang asukal at pakuluin hanggang magpunto. Ihulog ang gata, ang gatas na sariwa at sampu ng sinalang ubi. Haluing lagi hanggang kumukulo. Gawing atay-atay ng apoy. Kung makunat na ay ilagay sa bandehado. Maglatik ng niyog at ang latik ay ibudbod sa haleya.

Banana Split Ice Cream

Saging na hinog, lakatan
Istroberi, pinatigas sa yelo
Dinurog na pinya
Gatas
Sorbetes na may 3 lasa
(trokolate, banilya at istroberi)
Dinurog na binusang buto ng kasoy
Cherry, biniyak

Maghanda ng isang maliit na bandehadong hugis-itlog. Talupan ang saging at biyaking paayon. Ilagay ang 2 hiwa sa magkabilang panig ng bandehado.

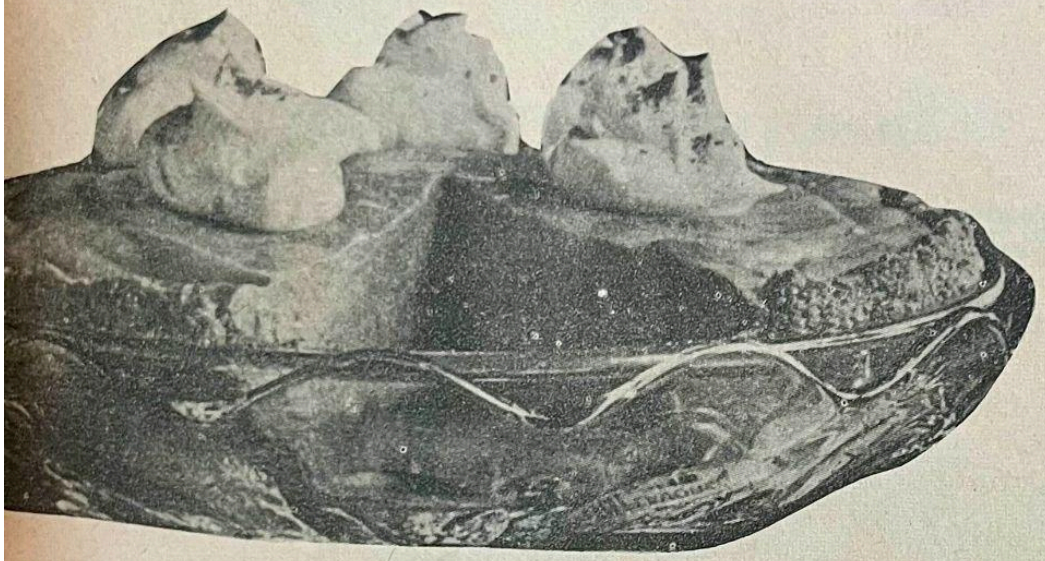
Sa gitna ay maglagay ng 3 tumpok ng sorbetes: igitna ang istroberi sa tsokolate at banilya. Ang ibabaw ng bawa't sorbetes ay lagyan ng 1 kutsaritang eladong istroberi. Ipatong naman dito ang dinurog na pinya. Lagyan ng tig-1 kutsaritang dinurog na buto ng kasoy ang ibabaw ng sorbetes na tsokolate at banilya. Lagyan din ng gatas na malapot ang ibabaw ng sorbetes na nasa magkabilang tabi at lagyan ng palamuting cherry.

Mahablangkong Mais

2 litrong darak ng mais na pino
1 litrong galapong na bigas
1/2 kilong asukal na repinado
2 niyog na ginata at sinala

Unahin ang gata, isunod ang asukal, galapong at ang darak ng mais. Haluing panay hanggang sa maluto. Ilagay na lahat sa tatso. Inining mabuti bago hanguin.

Maggata ng dalawang niyog at latikin. Ilagay sa plato ang mahablangko at lagyan ng latik sa ibabaw upang sumarap.



Limon at Merengge Flan

1 balutan ng flan
1 puswelong gatas ebaporada
1 puswelong tubig
1/8 na kutsarita ng katas ng limon
1/4 na puswelong asukal
2 puti ng itlog

Pagsamahin ang flan, gatas at tubig, sa isang kaserola. Isalang sa mahinang gatong. Huwag titigilan ng halo upang huwag manikit. Hintayin hanggang sa kumulo. Hanguin at isalin sa 4 na maliliit na sisidlan. Palamigin upang tumigas.

Batihin ang puti ng itlog at katas ng limon na magkasama hanggang sa maging mabulang-mabula. Unti-unting ihalo ang asukal at batihin din. Mantikaan ang isang malapad na lutuan at patungan ng papel na makapal. Iayos ang 4 na tumpok ng puti ng itlog na gagawing merengge. Ipasok sa hurnong may init na 350°F at bayaang mula sa 10 hanggang 15 minuto, o hanggang sa pumula. Alisin sa pinaglutuan at bago ihain ang flan ay ipatong ito sa ibabaw.

HALO-HALO AT IBA PA

Halo-Halo

10 saging
4 na sintunis o naranghita
2 tsiko
1/2 papaya
Mani
Asukal "suchar" na katamtaman

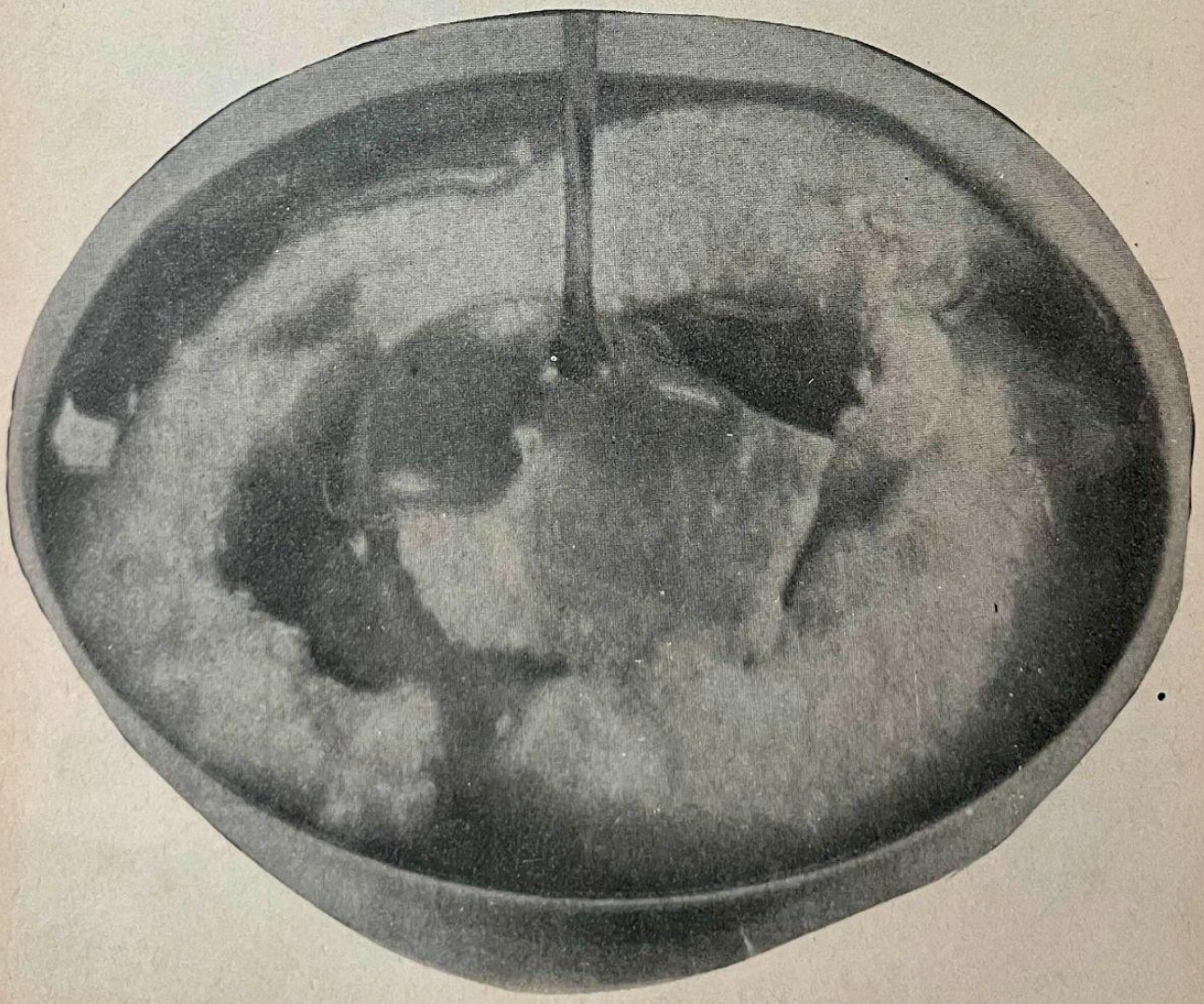
Tatalupan ang saging, sintunis, papaya at tsiko, pagkatapos ay gagayatin ng nauukol sa halo-halo.

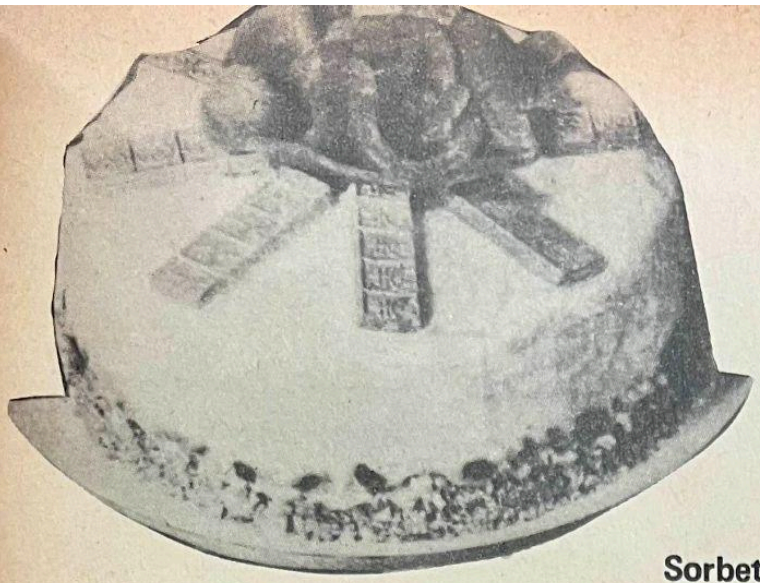
Ilalagay ang mani sa ibabaw ng ensalada o halo-halo na hiwa-hiwalay na kasama ng asukal.

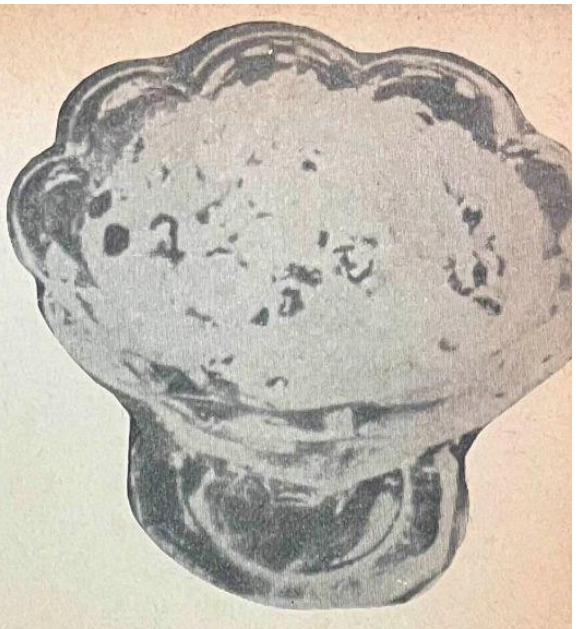
Sorbetes na Dalandan

1-1/2 tasang katas ng dalandan
2 kutsarang katas ng limon
2 tasang tubig
2 itlog

Batihin ang itlog nang bahagya, ilagay ang lahat ng sangkap at saka lutuin sa garapinyera.







Sorbetes

2 tasang krema
1 tasang banilya
2 tasang gatas

Kaunti lamang na asukal o pulut-pukyutan ang gamitin ninyo kung gagamit man kayo. Gawin ding katulad ng una.

Sorbetes na Dalandan

1 puswelong gatas ebaporada
1 puswelong tubig
1 dalandan, tinalupan at hiniwang maliliit
1-1/2 puswelong asukal
1 kutsarang gulaman
1 kutsarang malamig na tubig
2 kutsarang balat ng dayap o dalandan

Palambutin ang gulaman sa malamig na tubig. Itabi. Pagsama-samahin ang gatas, tubig at asukal sa isang kaserola. Pakuluin. Kumuha ng 1/4 puswelo sa mga mainit na sangkap na ito at isama sa gulaman. Ibalik sa kaserola. Isunod ang dalandan at balat nito. Palamigin at ilagay sa repriheradora.

Maruyang Saging

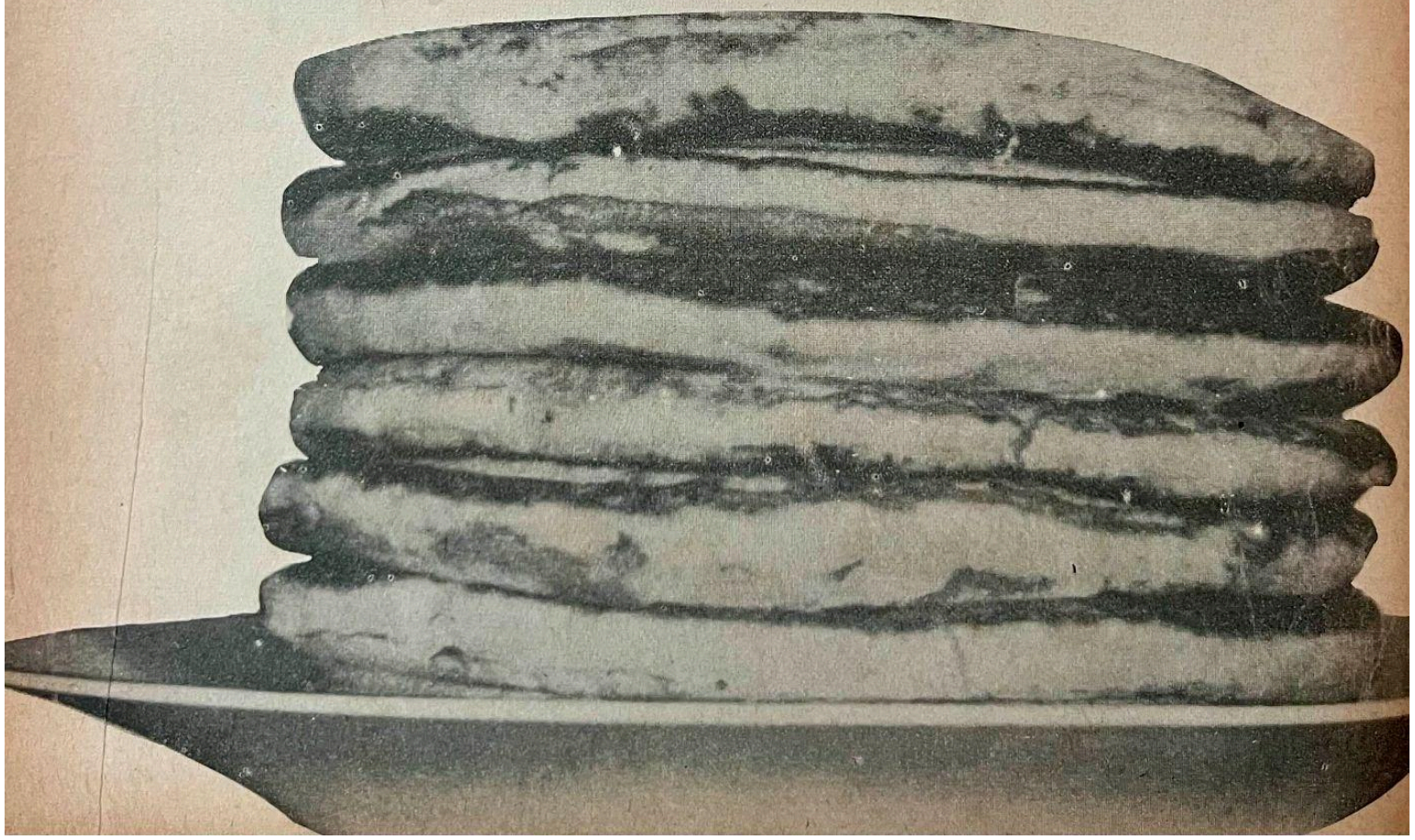
8 kutsarang asukal
8 saging na saba
1 tasitang galapong ng bigas
Langis ng niyog

Ang bawa't saging ay gagayatin ng tatlong pirasong pahaba at palapad; ilalahok ang galapong na bigas, apat na kutsarang tubig, idaragdag ang asukal at babatihing mabuti hanggang sa magkahalu-halo. Pakukuluin ang langis ng niyog sa isang kawali at sa isang platito ay maglalagay ng isang kutsarang galapong, ihahanay sa ibabaw ng tatlong pirasong saging at saka pipirituhin sa langis; ganitong paraan ang gagawin pagkakatlong maruyang halos sabay sa lulutuin hanggang sa matapos.

Putomaya

1 tasang bigas na malagkit
2 tasang bigas na hindi malagkit
Ang gata ng niyog
1 tasang asukal "suchar"
1 niyog na kinayod

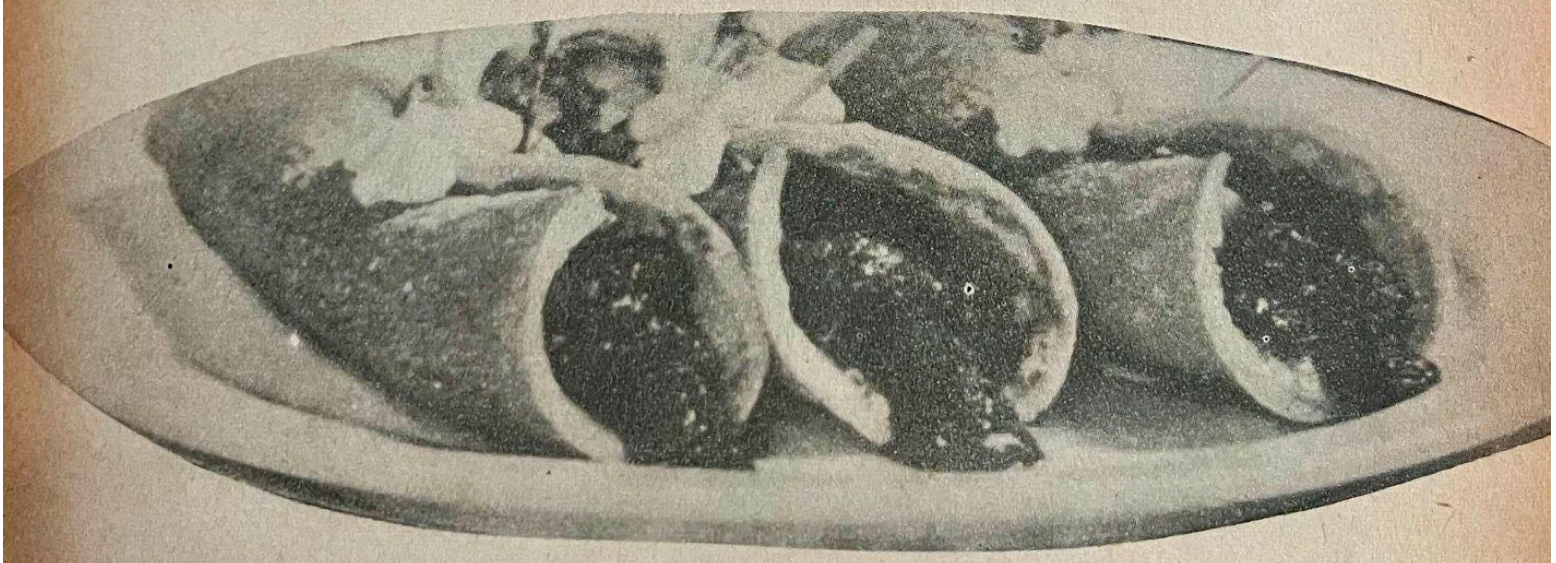
Sa isang tasa at kalahating tubig na may kasamang gata ng niyog at asukal, ay isasaing ang bigas na may halong malagkit. Kapag luto na, ay mainit pang ihuhulma sa isang tasa at bawa't tumpok ay lalagyan ng isang kutsarang kinayod na niyog at sa ibabaw nito ay isang kutsarang asukal.

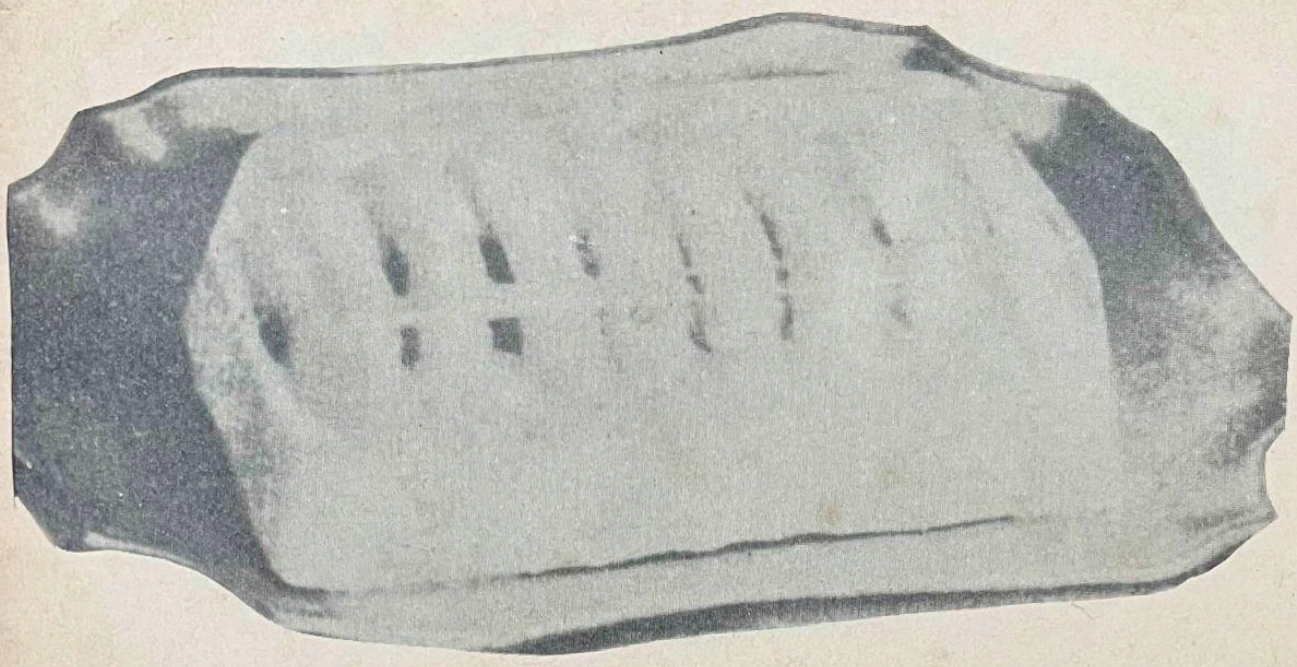


Masapang Pili

2 tasang almedrang pili na walang balat **1 tasang asukal "suchar"**

Ilulubog sa kumukulong tubig ang pili, upang maalis ang balok na mapula. Huhugasan ang pili upang maalis ang lahat ng tipik na mapula at babayuhin sa almires hanggang sa madurog. Sa dalawang basong tubig ay iluluto ang asukal at pagkulo ay ilalagay ang pili na liligising mabuti upang magkapareho ang tamis. Pababayaang maluto hanggang sa magkapunto at saka ikakalat sa dahon ng saging upang bigyan ng hugis na mamagalingin.





Kalamay na Malagkit

3 niyog
2 litrong malagkit
1/2 kilong asukal

Isaing ang malagkit; kung luto na mag-arnibal ng asukal. Kung may punto na, ilagay ang sinaing na malagkit. Haluin nang haluin. Kung makunat na ay hanguin at ilagay sa bandehado.

Magbiyak ng dalawang niyog at kudkurin. Gatain ito nang malapot. Iluto na hanggang maging latik.

Magbiyak ng isang niyog at kudkurin upang siyang gawing sawsawan.

Sago Sundae

8 tasang sago
2 latang durog na pinya
1/2 tasang pasas
3/4 tasang tinadtad na buto ng kasuy
1/2 tasang asukal
1 latang malapot na krema
1 latang gatas kondensada

Paghaluin ang pinya at sago. Patuluing mabuti. Ihalo ang iba pang sangkap at ang asukal. Palamigin nang isang oras bago ihain.

Buko Pie

2 puswelong buko, kinayod
3/4 puswelong asukal
1/2 puswelong sabaw ng buko
1/2 puswelong gatas
1/2 puswelong gawgaw

Pagsama-samahin ang lahat ng sangkap. Isalang nang hindi tinitigilan nang halo hanggang lumapot. Isalin sa kinalalagyan na masa o crust at pagkuwa'y takpan na ikalawang crust. Ihurno sa init na 400 F. hanggang mamula-mula. Ihain nang malamig.

Binatog na Mais

2 litrong butil ng mais na tuyo
2 niyog na pino na kinayod
1 kilong asukal
1 tasang abo ng bayabas

Pakukuluan sa dalawang litrong tubig ang abo o lihiya. Pagkaraan ng kalahating oras ay hahanguin sa apoy at patitiningin. Aalisin ang tubig na malinaw at dito ilalagay ang mais, at kung hindi lubog o apaw ang tubig ay daragdagan ng tubig. Ilalaga hanggang sa ang mais ay maalisan ng balok. Huhugasan ang mga butil at aalisin ang lahat ng balok. Ilalagang muli ang mais sa tubig na malinis hanggang sa lumambot. Budburan ng kinayod na niyog at asukal.

NILALAMAN

I. MASASARAP NA LUTO NG ISDA

II. SOPAS

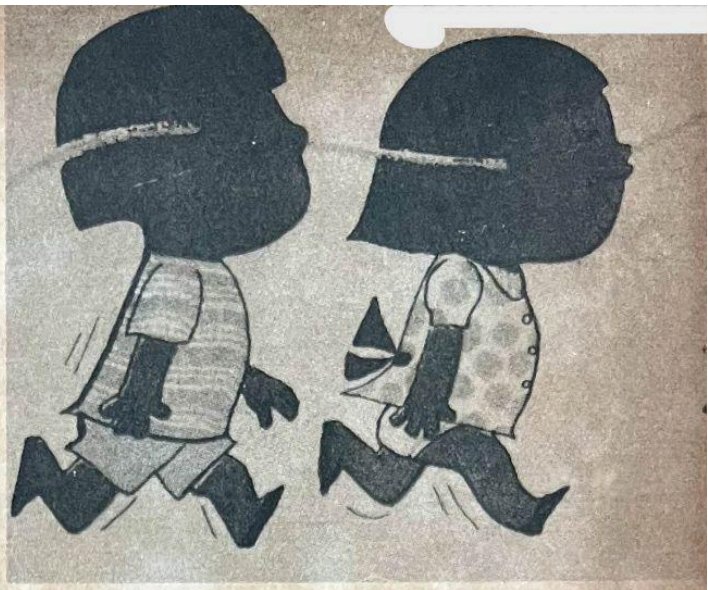
III. MGA LUTO NG MANOK, BABOY AT KARNE

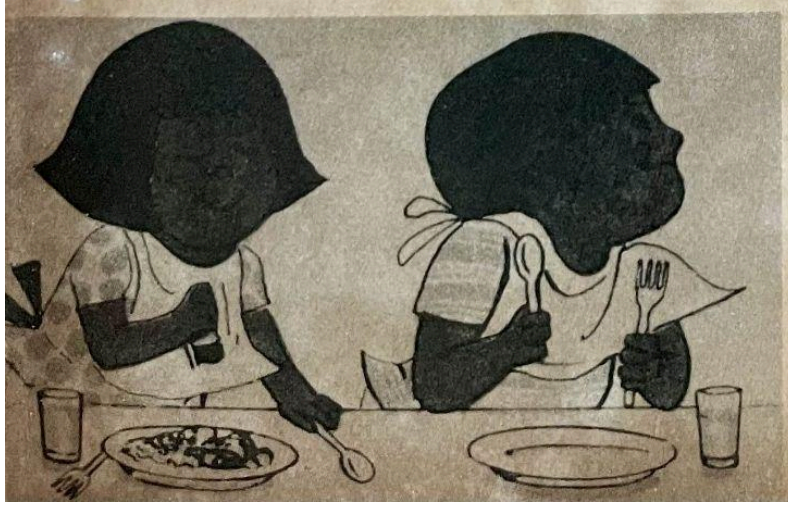
IV. MGA LUTO SA ITLOG

V. MGA GULAY, ATSARA AT IBA PA

VI. MGA HIMAGAS

VII. HALO-HALO AT IBA





FOR HOME ECONOMICS CLASSES

Modern Cookbook Caravan

The ONE PESO Cookbooks

(₱1.00)

1. MOTHER'S HOME COOKING
   Kitchen Recipes
2. GOOD COOKING
   Chinese and American Dishes
3. MODERN ASSORTED RECIPES
   American, Chinese, Spanish Cuisine
4. WONDERFUL COOKBOOK
   For the Family
5. H M M M . . . DELICIOUS DISHES
   For the Table
6. APPETIZING LOW COST COOKING
   For The Home
7. WOW! — THESE ARE MOTHER'S RECIPES
8. COOKING IS A JOY
   For the Housewife
9. FAVORITE AND INEXPENSIVE DISHES
   Home Cooking
10. NUTRITIOUS AND EASY RECIPES
    For the Young Mrs.
11. MASARAP NA LUTONG BAHAY
12. SARAP — MGA LUTO NI NANAY
13. MGA LUTO NATIN ITO
14. MGA LUTO NI ALING MARIA
15. MABABANGONG LUTO AT PAGKAIN
    Sa Aming Tahanan
16. BAGONG COOKBOOK
    Ang Order Ni Magandang Misis
17. SARISARING PUTAHE
    Mga Lutong Intsik, Pilipino At Amerikano
18. MODERN RECIPES FOR THE GOURMET

PHILIPPINE BOOK COMPANY

851 OROQUIETA, CORNER C. M. RECTO AVE.
TELS.: 3-72-88 — 40-13-37

Elementary and High Schools